

Michel Montignac

Dieta Montignac pentru femei

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 2



Michel Montignac

Dieta Montignac pentru femei

LITERA® Felicia

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 4

La Méthode Montignac illustrée pour les femmes.
Maigrir et maintenir son poids à l'aide des index glycémiques,
de Michel Montignac
© Flammarion, Paris, 2008



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, Bucureşti, România
tel./fax 031 4251619; e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe



Copyright © 2010, Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba franceză:
Angela Bednarovschi

Editor: Vidraşcu şi fiii
Coperta şi prezentarea grafică: Vladimir Zmeev
Redactor: Mona Apa
Tehnoredactare şi prepress: Ofelia Coşman

Tipărit la G Canale, Bucureşti

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MONTIGNAC, MICHEL
Dieta Montignac pentru femei / Michel Montignac ;
trad.: Angela Bednaroschi . - Bucureşti :
Litera Internaţional, 2010

Index
ISBN 978-973-675-637-5

I. Bednarovschi, Angela (trad.)
613.2

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 5

Cuprins

Introducere 7

I PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE DIETEI

Cum alegem alimentele 9
Hiperinsulinismul 10
Indicele glicemic (IG) 13
Echilibrul alimentar al acestei diete 17
Glucidele 19
Lipidele 21
Proteinele 23
Pe scurt... 24

Faza I 25
Reguli principale 26
Micul dejun 29
Ce mâncăm la micul dejun în Faza I? 36
Prânzul 38
Ce mâncăm la prânz în Faza I? 46
Cina 50
Ce mâncăm la cină în Faza I? 52
Meniuri-tip pentru Faza I 54
Cele 5 reguli ale reușitei 55
Bilanțul Fazei I 56
Pe scurt... 58

Faza a II-a 59
Reguli principale 60
Micul dejun 63
Prânzul 64
Cina 66
Pe scurt... 67

II PROGRAME DIFERITE

Adolescenta 69
Delincvența alimentară 70
Pentru o creștere reușită 73







1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 6









Adolescenta și greutatea sa corporală 75
Dieta Montignac adaptată 77
Meniuri-tip pentru o adolescentă 79
Exercițiile fizice 80
Prevenirea celulitei 83
Pe scurt... 85
Rețete 86

Femeia de la 20 la 40 de ani și mai mult 93
Cum să rămâi în formă 94
Lupta împotriva celulitei 97
Femeia însărcinată 101
Meniuri-tip pentru femeia însărcinată 104
Tânăra vegetariană 106
Rețete vegetariene 109
Tânăra activă 113
Meniuri-tip pentru femeia activă 116
Tânăra sportivă 117
Pe scurt... 119
Rețete 120

Femeia la 50 de ani 131
Menopauza 132
Cum se poate evita creșterea în greutate după menopauză 137
Cum se poate slăbi la menopauză 141
Meniuri-tip pentru femeia aflată la menopauză 143
Sportul la 50 de ani 144
Diabetul 147
Constipația 149
Colita 151
Pe scurt... 153
Rețete 154

Femeia la vârsta a treia 159
Procesul natural de îmbătrânire 160
Schimbări în stilul de viață 163
Idei preconcepute care trebuie combătute 165
Să mâncăm mai bine ca să trăim mai bine 166
Atenție la dietele alimentare! 170
Pe scurt... 172
Rețete 173

Anexe 176
Factorii de rezistență în fața slăbitului 176
Bazele dietei Montignac demonstrate științific 184
Bibliografie 186
Indice 189

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 7

Introducere







De mai bine de 20 de ani, dieta Montignac – primul program de slăbit din lume care a introdus conceptul de indice glicemic în pierderea kilogramelor în plus – își dovedește eficiența. Astăzi, este considerată cea mai bună alternativă credibilă la regimurile hipocalorice, care nu au rezultate durabile.

Principiile științifice care stau la baza dietei Montignac, în special indicele glicemic și proprietățile insulinei, au fost demonstrate în peste 100 de studii. Experimentele au dovedit, de asemenea, că și efectele secundare sunt pozitive. În studiul său publicat în *British Journal of Nutrition*, în luna noiembrie a anului 2001, profesorul J. Dumesnil de la Universitatea din Quebec a dovedit că această metodă este eficientă în special în diminuarea factorilor de risc cardiovascular.

Obezitatea este un fenomen care a luat tot mai mult amploare în secolul al XX-lea, în special de la începutul anilor ’60. Oamenii nu se îngrașă pentru că mănâncă mult, ci pentru că au o alimentație greșită. Cu alte cuvinte, alegem alimentele nesănătoase. Dieta Montignac nu este un regim alimentar, dar ne ajută să facem alegerile corecte când vine vorba de hrană. Este o filozofie nutrițională și un adevărat stil de viață, având ca obiectiv principal un trai mai sănătos.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 8

Cu dieta Montignac:

- nu există restricții cantitative;
- vă puteți adapta la orice cultură și la orice context (puteți, de pildă, să luați masa acasă sau la restaurant);
- nu există restricții legate de anumite alimente „festive“ sau cu o conotație gastronomică puternică: *foie gras* (pate de gâscă), vin etc.;
- după ce mâncați, aveți o senzație de sațietate care durează, așa încât nu veți simți nevoia de a ronțăi ceva între mese;
- este ușor atât să slăbiți, cât și să vă mențineți apoi greutatea.

Această carte li se adresează în exclusivitate femeilor. În primul rând, pentru că ele se preocupă cel mai mult de aspectul corpului lor. Dar și pentru că sunt cele mai vulnerabile. Organismul femeii este unul extrem de complex, iar experiența ultimilor 20 de ani ne-a arătat că, pentru a obține rezultatele scontate, în numeroase cazuri, principiile generale ale metodei trebuie modificate și ajustate în funcție de diferiți parametri.

Am creat mai multe categorii pe segmente de vârstă, corespunzând perioadelor de transformări și de modificări hormonale pe care le cunoaște organismul unei femei.

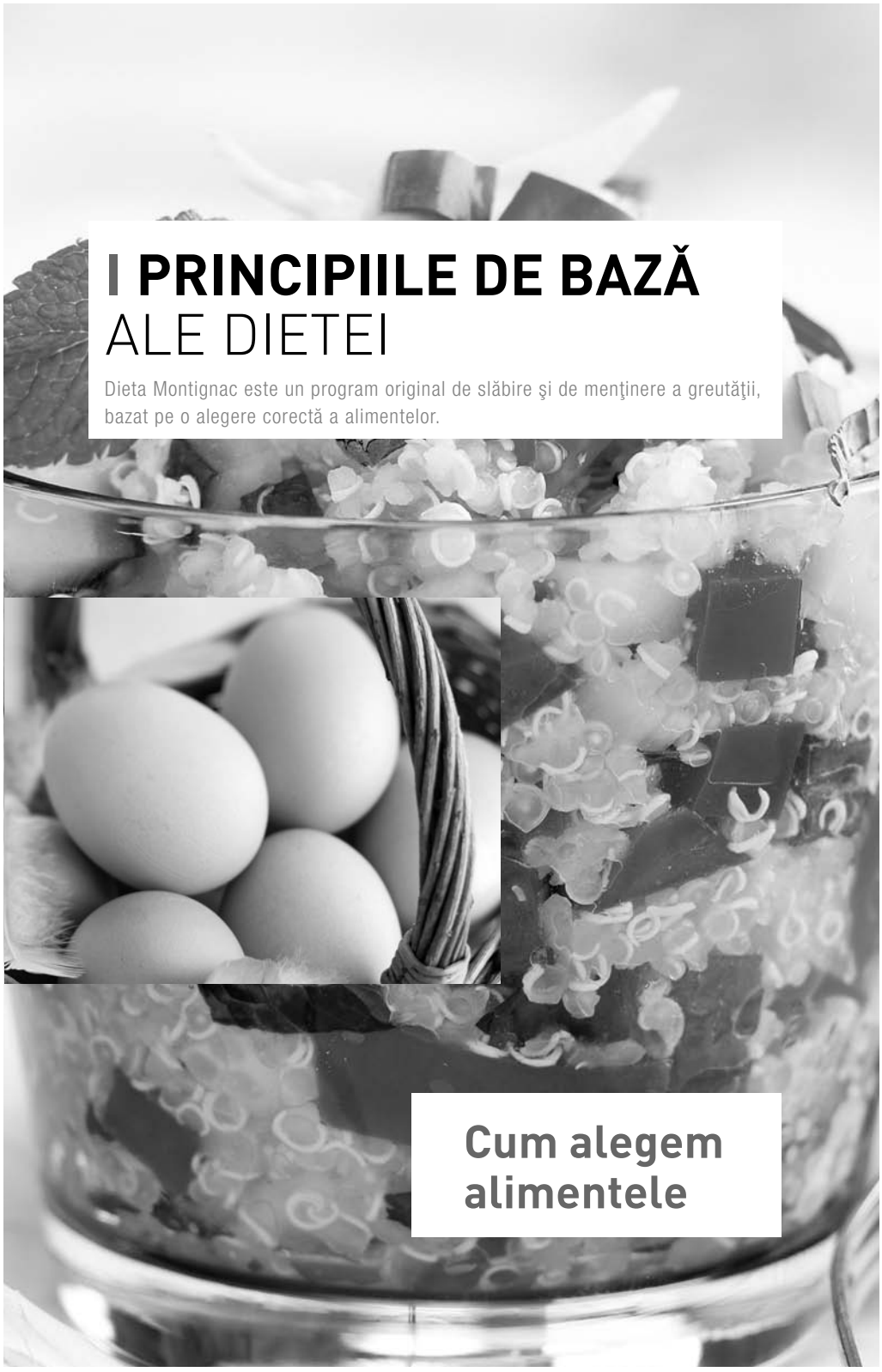
După o trecere în revistă a principiilor fundamentale ale metodei în Faza I (slăbire) și Faza II (menținere), veți găsi sfaturi detaliate pentru fiecare femeie în parte, nu numai în funcție de segmentul de vârstă, de schimbările din organism și de transformările hormonale suferite, dar și ținând cont de starea de sănătate (fie că asta implică sau nu și o medicație anume).

Fiecărui caz îi corespund recomandări exacte, principiile dietei Montignac fiind adaptate și puse în aplicare astfel încât să se ajungă la rezultate optime. Liste cu meniuri, precum și rețete inedite, însoțesc fiecare tip în parte.

Cartea de față îi va permite astfel oricărei femei să aibă o dietă Montignac personalizată, în funcție de propria istorie, de particularitățile psihologice și de obiectivele specifice pe care și le-a propus, legate nu numai de pierderea în greutate, dar și de starea generală de sănătate a organismului său.



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 9



I PRINCIPIILE DE BAZĂ ALE DIETEI

Dieta Montignac este un program original de slăbire şi de menţinere a greutăţii, bazat pe o alegere corectă a alimentelor.

Cum alegem alimentele

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 10

Boala secolului

După ce, mii de ani la rând, alimentația oamenilor a rămas aproape neschimbată, la începutul secolului al XX-lea, în țările occidentale, s-a produs o adevărată derivă a obiceiurilor alimentare. Sub efectul unei alimentații din ce în ce mai hiperglicemiante, pancreasul a început să fie tot mai solicitat. La persoanele cu o sensibilitate în acest sens, pancreasul s-a dereglat rapid, apărând astfel hiperinsulinismul. Progresiv, procentul celor care aveau un organism rezistent a devenit din ce în ce mai mic, iar numărul persoanelor obeze a crescut tot mai mult. Există persoane care sunt preinsulinice fără a fi supraponderale și care le pot transmite și copiilor lor această predispoziție ereditară. Iar aceștia vor ajunge cu atât mai repede obezi, cu cât obiceiurile alimentare ale familiei nu vor fi dintre cele mai sănătoase. Așa se explică de ce, în zilele noastre, 50% dintre copiii obezi au părinți normali din punct de vedere al greutății corporale.

Hiperinsulinismul

Toți cei care au o problemă cu greutatea, și *a fortiori* toate persoanele obeze, suferă de hiperinsulinism. Pentru a înțelege acest termen, trebuie să reamintim cum acționează insulina și cum se reglează glicemia.

Glicemia

Zahărul (sau nivelul glucozei) din sânge reprezintă glicemia. Dimineața, pe stomacul gol, nivelul ei este de aproximativ 1 g pe litru de sânge. După ce consumăm o glucidă, aceasta este transformată în glucoză în timpul digestiei. Această glucoză apare apoi în sânge. Nivelul glicemiei crește și atinge un punct maxim. În acel moment, pancreasul declanșează secreția unui hormon: insulina.

Insulina scade nivelul glicemiei, transferând glucoza excedentară spre țesuturile musculare sau în ficat (glicogen), unde este stocată. Curba glicemică începe astfel să coboare și se stabilizează.

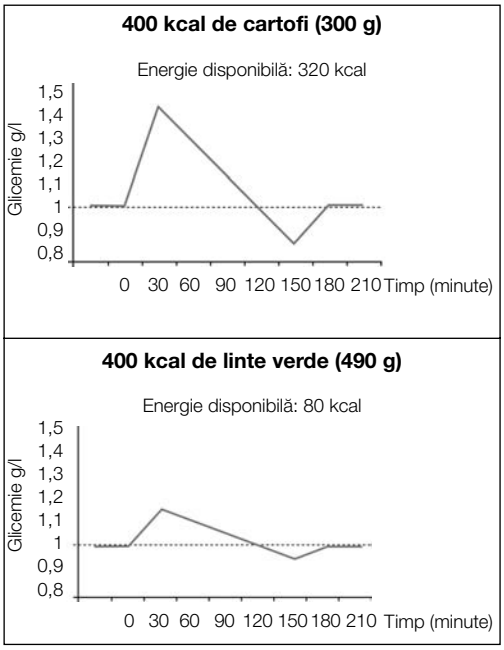
La o persoană slabă, cantitatea de insulină secretată este proporțională cu nivelul glicemiei. Cu alte cuvinte, pancreasul produce exact cantitatea de insulină necesară pentru a aduce glicemia la nivelul normal.

La o persoană supraponderală sau obeză apare, din păcate, o rezistență la insulină, cauzată de o toleranță alterată la glucoză. Cum insulina nu este recunoscută, pancreasul are tendința de a o secreta în continuare. Această disfuncție metabolică este numită **hiperinsulinism**. Surplusul de insulină este principalul responsabil pentru luarea în greutate. În prezența lui, o parte din energia furnizată de hrană va fi stocată în grăsimi de rezervă (lipogeneză). În lipsa lui, aceasta ar fi fost arsă.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 11

La calorii egale, glicemii diferite

Până spre mijlocul anilor ’70 s-a crezut că, atunci când numărul de calorii este identic, toate glucidele au același efect asupra glicemiei. Dar mai mulți cercetători au demonstrat contrariul: două glucide cu același conținut de zahăr sau de amidon pot antrena glicemii absolut diferite.



După cum se vede în graficele de mai sus, o porție de cartofi poate duce la o glicemie de trei ori mai mare decât cea furnizată de o porție de linte verde cu același conținut caloric. Amidonul din linte este mai rezistent, motiv pentru care se transformă mai greu în glucoză. În consecință, procesul metabolic indus de fiecare aliment (pe de o parte, cartofii, de cealaltă, lintea) este total diferit.

În cazul consumului de **cartofi**, avem o glicemie ridicată, ceea ce antrenează o reacție insulinică puternică. Cantitatea de glucoză disponibilă fiind

Consecințele hiperinsulinismului

- Luarea în greutate, din cauză că energia provenită din hrană este orientată spre stocare, în loc să fie arsă.
- Nevoia de a ronțăi tot timpul ceva; situația se agravează atunci când această nevoie este satisfăcută prin consumul dezorganizat de alimente cu un indice glicemic ridicat (dulciuri pe bază de cereale ultrarafinate).
- Dezvoltarea rezistenței la insulină. Organismul recunoaște din ce în ce mai greu insulina, în ciuda importanței acesteia, ceea ce duce la o tendință de menținere a glicemiei la un nivel extrem de ridicat, de unde și apariția diabetului.
- Creșterea factorilor de risc cardiovascular: trigliceride, colesterol și hipertensiune arterială.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 12

superioară necesităților organismului, o parte din aceasta va putea fi transformată în grăsime, din cauza secreției mari de insulină. În plus, având în vedere prezența insulinei, un procent din acizii grași consumați cu cartofii va fi stocat în grăsime de rezervă, în loc să treacă prin procesul normal de ardere.

În cazul aceleiași porții calorice de **linte**, constatăm o glicemie redusă, care antrenează o reacție insulinică foarte slabă. Neexistând exces nici de glucoză, nici de insulină, riscul transformării în grăsime este practic inexistent. În același timp, în absența insulinei, nu există nici riscul depozitării acizilor grași consumați cu lintea, aceștia fiind arși în mod sistematic. Deci, în acest caz, nu există **nici un risc de a lua în greutate.**

Pierderea kilogramelor în plus

Acest lucru este posibil în măsura în care un nivel redus de insulină stimulează lipoliza, care constă în eliberarea grăsimilor de rezervă pentru a fi arse.

În ceea ce privește efectele secundare, acestea sunt absolut pozitive:
- nu apare hipoglicemia;
- nivelul de sațietate este satisfăcător;
- nevoia unei gustări între mese dispare complet.





1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 13

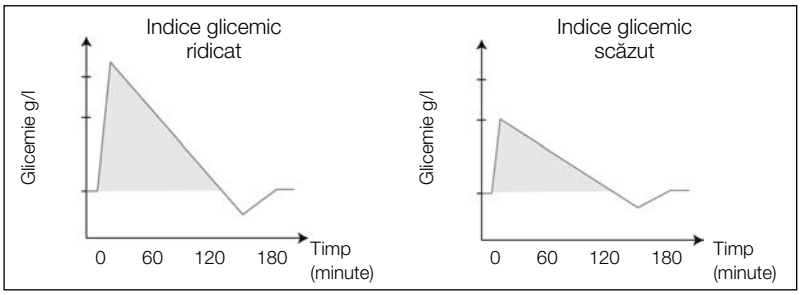
Indicele glicemic (IG)



Despre ce este vorba?

Dacă viteza de absorbție este aproape identică pentru toate glucidele, nu la fel stau lucrurile în cazul amplitudinii glicemice. Numim astfel cantitatea de glucoză eliberată în sânge după absorbția unei glucide, pentru același coținut de glucidă pură. De aceea, trebuie măsurată puterea hiperglicemiantă a fiecărei glucide (într-o oarecare măsură, potențialul glicemic), pentru a le compara apoi între ele. Conceptul de indice glicemic a fost pus la punct în 1981, de către doctorul D.J.A. Jenkins, care a continuat munca realizată de P.A. Crapo în 1976.

Jenkins nu a luat în calcul doar nivelul glicemiei induse de fiecare glucidă, ci s-a raportat la suprafața triunghiului hiperglicemiei determinate de întreaga curbă glicemică, indusă de alimentul testat și consumat singur, pe stomacul gol.



Pentru a realiza scara indicilor glicemici, Jenkins a ales pentru glucoză o valoare arbitrară, 100 (în același mod în care a fost stabilită, de exemplu, pentru termometru valoarea 0).

Indicele glicemic măsoară deci puterea glicemiantă a unei glucide – cu alte cuvinte, capacitatea de a elibera după digestie o anumită cantitate de glucoză. Astfel, putem spune că indicele glicemic măsoară biodisponibilitatea unei glucide, dar și nivelul ei de absorbție.

Formula de calcul a indicelui glicemic

Valoarea indicilor alimentelor, măsurați pentru aceeași cantitate de glucidă pură, este determinată de următoarea formulă:

$$\frac{\text{Suprafața triunghiului glucidei testate}}{\text{Suprafața triunghiului glucozei}} \times 100$$

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 14

Glucide cu IG ridicat	
Maltoză (bere)	110
Glucoză	**100**
Amidon modificat	100
Făină de orez	95
Cartofi la cuptor	95
Cartofi prăjiți	95
Morcovi fierți	85
Fulgi de porumb, popcorn	85
Prăjitură de orez	85
Chiflă pentru hamburger	85
Orez prefiert	85
Orez expandat	85
Fasole verde gătită	80
Piure de cartofi	80
Pepene verde	75
Dovleac	75
Baton de ciocolată	70
Biscuiți	70
Cerale rafinate dulci	70
Chipsuri	70
Cola, sucuri carbogazoase	70
Tăiței, ravioli	70
Pâine albă (baghetă)	70
Cartofi fierți în coajă	70
Orez alb	70
Zahăr (zaharoză)	70
Sfeclă roșie gătită	65
Dulcețuri cu adaos de zahăr	65
Porumb zaharat	65
Pâine neagră	65
Cartofi copți în coajă	65
Stafide	65
Banană, pepene galben	60
Miere	60
Orez cu bobul lung	60
Griș rafinat	60
Fursecuri	55
Spaghete albe, fierte bine	55

Dacă vreți să aflați indicele glicemic al altor alimente, accesați www.montignac.com.

Glucide cu IG scăzut	
Cartofi dulci	50
Grâu integral	50
Orez basmati cu bob lung	50
Orez integral (brun)	50
Cereale complete fără zahăr	45
Pâine de secară integral	45
Smochine, caise uscate	40
Fulgi de ovăz	40
Înghețată cu alginat	40
Fasole boabe roșie	40
Suc de fructe proaspăt, fără adaos de zahăr	40
Pâine 100% integrală	40
Paste integrale *al dente*	40
Pâine pumpernickel	40
Spaghete *al dente*	*40*
Fasole albă uscată	35
Porumb indian	35
Mazăre proaspătă	35
Quinoa	35
Orez sălbatic	35
Caise uscate	30
Morcovi cruzi	30
Fasole verde	30
Lactate	30
Linte galbenă, linte brună	30
Pere	30
Năut	30
Roșii	30
Germeni de soia	30
Ciocolată neagră (>70% cacao)	25
Fasole boabe	25
Legume verzi	25
Linte verde	25
Marmeladă fără zahăr	25
Mazăre uscată	25
Vinete	20
Fructoză	20
Soia	20
Alune, alune de pădure, nuci, migdale	15
Dovlecei	15
Ceapă	15

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 15

- Dacă indicele glicemic este ridicat (cum se întâmplă în cazul cartofului, de pildă), nivelul de absorbție al glucidei corespunzătoare va induce o reacție glicemică ridicată.
- Dacă, dimpotrivă, indicele glicemic este scăzut (cum este cazul boabelor de linte), nivelul de absorbție al glucidei corespunzătoare va induce un răspuns glicemic slab, chiar nesemnificativ.

Astfel, prin raportare la indicele de referință 100 al glucozei, cartofii prăjiți au un indice glicemic de 95, în timp ce lintea verde are un indice egal cu 25.

Să alegem corect

Toate alimentele din coloana din stânga a tabelului de la pagina 14 antrenează o creștere semnificativă a glicemiei. Indicii lor glicemici sunt ridicați. Spunem despre aceste alimente că sunt hiperglicemiante. Așa cum am văzut deja, o glicemie ridicată (hiperglicemie) duce la o secreție masivă de insulină. Această insulinemie (concentrația de glucoză în sânge) ridicată poate declanșa o depozitare a glucozei excedentare sub formă de grăsime. În plus, ea poate mobiliza o mare parte dintre acizii grași consumați la aceeași masă, pentru a-i stoca sub formă de grăsimi de rezervă. Și așa ne îngrășăm!

În schimb, glucidele din coloana din dreapta au indici glicemici foarte scăzuți. Deci, potențialul lor metabolic este slab glicemiant. Consumul de astfel de alimente nu antrenează decât o slabă creștere a glicemiei, nesemnificativă chiar, pentru indicii mai mici de 35. Secreția de insulină este atât de redusă, încât ea nu are capacitatea de a mobiliza acizii grași pentru a-i stoca în grăsimi de rezervă. Astfel, aceștia sunt orientați diferit, pentru a fi arși. Luarea în greutate este, deci, evitată. În concluzie, un nivel redus de insulină încurajează organismul să apeleze la grăsimile de rezervă (lipoliza) pentru a le folosi drept carburant. Acest consum energetic duce la slăbire.

Sfârșitul modelului francez

Francezii sunt și în prezent populația cu una dintre cele mai scăzute curbe ale greutății din lumea occidentală. E adevărat că și în Franța sunt din ce în ce mai mulți obezi, dar numărul lor este inferior celui din țările anglo-saxone.

E de ajuns să analizăm obiceiurile alimentare ale francezilor pentru a înțelege de ce. Explicația ar fi că, în fața mondializării stilului de alimentație nord-american, obiceiurile francezilor s-au păstrat mai bine, datorită tradițiilor puternice ale acestui popor. Dar, spre deosebire de părinții lor, tinerii francezi nu au rezistat la fel de bine tentațiilor culinare. De aceea, în rândul tinerilor, numărul obezilor a crescut alarmant în ultimele două decenii.



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 16

În funcție de indicele său glicemic, un element glucidic poate induce:
- fie o luare în greutate (dacă indicele glicemic este ridicat);
- fie o pierdere a kilogramelor (dacă indicele glicemic este scăzut).

Alegerea corectă a glucidelor este, așadar, determinantă pentru gestionarea echilibrului ponderal.

„Glucidele rele"

Alimentele care apar în coloana din stânga, așa-zisele „glucide rele", corespund alimentelor moderne (care se opun celor tradiționale).

Sunt alimente:
- rafinate (făină albă, zahăr etc.);
- transformate industrial (fulgi de porumb, popcorn etc.);
- sintetizate sau rezultate ale unor procedee de extracție chimică (siropul de porumb, amidonul modificat);
- care conțin varietăți de cereale hibride sau care au făcut obiectul unei selecții genetice pentru o productivitate mai mare.

Cele mai multe dintre aceste alimente au început să fie consumate la mijlocul secolului al XX-lea. Pe lista „glucidelor rele" intră aproape tot ce mănâncă și beau americanii:
- făină ultrarafinată pentru hamburgeri, hotdogi
- chipsuri, fulgi de porumb, popcorn, dulciuri, prăjituri
- toate semipreparatele
- băuturile acidulate, printre care, evident, coca-cola

„Glucidele bune"

Invers, dacă examinăm coloana din dreapta, aceea a „glucidelor bune", vom descoperi în special alimente naturale, nerafinate, neprelucrate industrial, pe care obișnuiau să le consume părinții și bunicii, dar mai ales străbunicii noștri.

În afară de cereale complete, de fructe și de legume, găsim pe listă mai ales leguminoase (linte, fasole, năut), care sunt considerate aproape învechite în zilele noastre. Deși există variații de la o țară la alta, consumăm în medie de 8–12 ori mai puține legume uscate decât pe vremuri. De asemenea, a scăzut considerabil și consumul de legume verzi (în special de varză). De altfel, toate studiile făcute de nutriționiști dovedesc că tinerilor nu le plac legumele. Fără îndoială, asta pentru că părinții nu i-au obișnuit să le consume regulat. În ceea ce privește cerealele complete, ele sunt cu atât mai puțin consumate, cu cât, practic, nu se găsesc pe rafturile supermarketurilor.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 17

Echilibrul alimentar al dietei

Să ne schimbăm obiceiurile

Dieta Montignac este simplă. Ea constă în principiu în reorganizarea obiceiurilor alimentare prin alegerea corectă a alimentelor, ținând cont de criteriul indicilor glicemici.

Kilogramele în plus care vă deranjează sunt cel mai adesea consecința unor proaste obiceiuri alimentare și rezultatul unui consum excesiv de glucide și de grăsimi proaste.

Noul stil alimentar pe care îl veți adopta va fi, în mod obligatoriu, mai bine ales, dar și mai variat, mai armonios și, mai ales, mai echilibrat. De aceea, practic, nu există nici un motiv pentru care, odată obținute rezultatele scontate, să vă întoarceți la alimentația dezordonată și „perversă" pe care ați avut-o înainte.

Aportul cotidian

Aceste alegeri se fac în funcție de potențialul metabolic al alimentelor, având ca obiectiv declanșarea celei mai mici reacții glicemice și insulinice posibile.

- **Glucidele** (40% din aport) sunt alese în funcție de indicele lor glicemic (cu cât mai mic, cu atât mai bine).
- **Lipidele** (30% din aport) sunt alese în funcție de natura acizilor grași. Acizii grași saturați și trans sunt de evitat, fiind preferați acizii grași polinesaturați și mononesaturați.
- **Proteinele** (30% din aport) sunt alese în funcție de originea lor (2/3 animală, 1/3 vegetală) și de neutralitatea lor în raport cu o eventuală simulare a secretării de insulină. Se recomandă să limitați cât de mult posibil consumul de proteine din

Regimurile hipocalorice

- Multe femei au fost nevoite să suporte efectele secundare nedorite ale regimurilor hipocalorice, restrictive în mod abuziv și limitate obligatoriu ca perioadă de timp. După un regim hipocaloric, imediat ce reîncepem să mâncăm ca înainte, punem la loc toate kilogramele pierdute în timpul regimului, ba chiar mai multe. Acest lucru se întâmplă din cauza modificărilor la care a fost supus organismul la nivelul randamentului energetic.
- Cu dieta Montignac, nu se pune problema de a vă limita pentru o scurtă perioadă de timp la un stil alimentar marginal, pentru a vă întoarce apoi la vechile obiceiuri. Această metodă presupune în primul rând schimbarea obiceiurilor alimentare. Iar în măsura în care nu se va impune o restricție în termeni de cantitate, vom ajunge să adoptăm noi principii, pe care, în mare, le vom urma apoi toată viața.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 18

laptele de vacă, pe care îl conțin și lactatele proaspete.

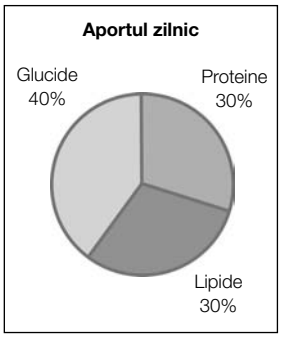
Nu este obligatoriu ca acest echilibru să se realizeze la fiecare masă, atâta timp cât el este obținut dacă facem un calcul al aportului alimentar pe durata întregii zile. Studiile au arătat că un consum de glucide cu indice glicemic scăzut (precum și un aport de proteine mai mare de 15%) induce un nivel de sațietate[1] datorat unei reacții insulinice slabe. Astfel, putem aștepta următoarea masă a zilei fără să ne fie foame și fără să simțim nevoia unei gustări.

[1] Vezi și studiul specific realizat asupra dietei Montignac de către profesorul Dumesnil și echipa sa, publicat în *British Journal of Nutrition* din noiembrie 2001. Explicații pe marginea acestui studiu se găsesc la pagina 184.

O derulare în două faze

Simpla trecere de la alimentele din coloana din stânga a tabelului indicilor glicemici (vezi p. 14) la cele din coloana din dreapta ar trebui să fie de ajuns pentru a declanșa o pierdere substanțială în greutate. Dar pentru asta este nevoie probabil de ceva timp, poate chiar de câteva luni. De aceea, pentru ca rezultatele să fie vizibile mai repede și mai ales pentru a-i permite pancreasului să-și refacă sănătatea, pot fi luate măsuri mai selective.

Astfel, metoda Montignac are două faze:
- Faza I: perioada în care se scade rapid în greutate și se câștigă în vitalitate;
- Faza a II-a: perioada de menținere a noii greutăți (această etapă se prelungește mult timp).







1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 19

Glucidele

Unde se găsesc?

Numite pe vremuri carbohidrați, glucidele sunt acele alimente prin digerarea cărora se obține glucoza. Distingem:

- **zaharurile**: zaharoza (sau sucroza), fructoza, lactoza și galactoza din lapte, dar și mierea și siropul de arțar;
- **cerealele**: grâul (făină, pâine, paste etc.), secara, ovăzul, dar și porumbul și orezul;
- **tuberculii**: cartofii, ignama, topinamburul;
- **rădăcinoasele**: morcovii, napii, napii suedezi;
- **leguminoasele**: fasolea, lintea, mazărea, năutul, soia, quinoa;
- **fructele**: portocalele, merele, perele, caisele, prunele, smochinele, bananele... dar și roșiile și avocado.
- **legumele verzi**: fasolea verde, broccoli, varza, dovleceii, ardeii, vinetele, anghinarea, sparanghelul... și toate tipurile de salate.

„Zaharuri lente“ și „zaharuri rapide“ – noțiuni absolut false

Pornind de la distincția între „zaharurile simple“ și „zaharurile complexe“, s-a considerat mult timp că „zaharurile simple“ (fructele, mierea, zahărul pudră sau cubic etc.), compuse dintr-o moleculă sau două, sunt digerate ușor și rapid. Se credea de fapt că, întrucât necesită puține modificări în intestin, sunt rapid transformate în glucoză și absorbite prin bariera intestinală pentru a ajunge în sânge. De aici și numele lor de „glucide cu absorbție rapidă“ sau „zaharuri rapide“.



De asemenea, se credea că „zaharurile complexe“ (cerealele, legumele, tuberculii, rădăcinoasele), a căror moleculă de amidon este formată din sute de molecule de glucoză, au nevoie de o intervenție de mai lungă durată din partea enzimelor digestive pentru a fi transformate în molecule individuale de glucoză. Se presupunea, așadar, că acest proces durează mai mult timp și că absorbția acestei glucoze este lentă și se face progresiv. De aceea, „zaharurile complexe“ au fost numite „glucide cu absorbție lentă“ sau „zaharuri lente“.

De fapt, această împărțire s-a făcut pur teoretic. Ar fi fost însă de dorit să se verifice dacă, în realitate,

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 20

Fibrele

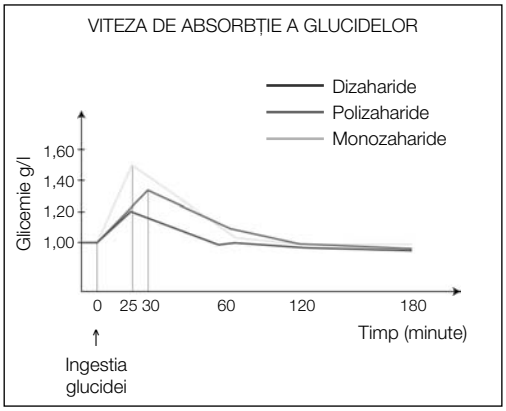
Una dintre caracteristicile glucidelor cu indice glicemic scăzut este că au în compoziție fibre.

Există două tipuri de fibre. Cele insolubile în apă: celuloza, hemiceluloza și lignina. Și cele solubile: pectina, guma (guar, carub), alginate de alge (agar-agar, lichen alb) și unele hemiceluloze (ovăz, orz).

Fibrele, în special cele solubile, au ca efect limitarea creșterii glicemiei. Împiedicând absorbția intestinală a glucozei, ele reduc efectul glicemiant al glucidelor. De aceea, când o cereală este rafinată (de exemplu, grâul) și i se înlătură fibrele, biodisponibilitatea glucidei crește, ajungându-se astfel și la creșterea indicelui său glicemic.

Cu cât indicele glicemic al unui aliment este mai scăzut, cu atât acesta conține mai multe fibre (vezi tabelul de la p. 14). Deci, pentru un consum ridicat de fibre, trebuie să avem un consum ridicat de glucide cu indice glicemic scăzut.

lucrurile funcționau întocmai. După mai multe decenii în care s-a răspândit această teorie fără legătură cu realitatea, unii cercetători au început să se îndoiască de exactitatea sa și au vrut să se asigure că, într-adevăr, lunga catenă de amidon a unei glucide complexe avea nevoie de mai mult timp decât o glucidă simplă pentru a fi absorbită în intestinul subțire.



În realitate, a fost confundată viteza golirii gastrice (care, într-adevăr, variază de la o glucidă la alta) cu timpul de care are nevoie o glucoză pentru a fi absorbită în sânge.

Studiile profesorului Mark Wahlqvist au dovedit că vârful glicemic apare aproape în același timp pentru toate glucidele, indiferent dacă sunt simple sau complexe.

Astfel, așa cum arată și graficul de mai sus, toate glucidele consumate dimineața pe stomacul gol și izolat sunt absorbite în 25–30 de minute. Această variație de cinci minute este neglijabilă dacă luăm în calcul că timpul total al unei digestii este de trei ore. De aceea, trebuie să considerăm că timpul care se scurge de la ingestia glucidei până la atingerea vârfului glicemic, în momentul absorbției maxime a glucozei corespunzătoare, este identic pentru toate glucidele, fie ele simple sau complexe.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 21

Lipidele



Toate corpurile grase (sau grăsimea, în general) conțin lipide. Odată digerate, în organism rămân acizii grași. Mult timp, s-a făcut distincția numai între lipidele de origine animală și cele de origine vegetală, crezându-se că acestea din urmă ar fi bune pentru sănătate. Astăzi, știm că lucrurile nu stau chiar așa. Este important să deosebim lipidele în funcție de structura lor chimică, ce ne oferă mai multe informații despre avantajele și inconvenientele nutriționale ale fiecăreia.

Nu toți acizii grași au aceeași valoare

Putem clasifica lipidele în funcție de natura acizilor lor grași:

- **Acizi grași saturați:** se găsesc în grăsimea din carne (vită, oaie, porc), în mezeluri, în ouă, în laptele integral și în produsele lactate (unt, smântână, brânză).
- **Acizii grași mononesaturați:** se găsesc mai ales în uleiul de măsline, în avocado, în grăsimea de gâscă sau de rață și în pateul de gâscă.
- **Acizii grași polinesaturați vegetali**: sunt prezenți în uleiul extras din semințe (în special în uleiul de floarea-soarelui) și în fructele oleaginoase.
- **Acizii grași nesaturați „trans“:** sunt acizii polinesaturați vegetali a căror structură chimică a fost modificată printr-un tratament industrial sau prin gătire. Se găsesc în toate tipurile de pâine din comerț, în biscuiți, în produsele de patiserie și în felurile de mâncare deja preparate.
- **Acizii grași polinesaturați de origine animală** se găsesc în crustacee și mai ales în carnea de pește (Omega 3).

Indispensabile, dar uneori vinovate

Lipidele sunt necesare pentru obținerea echilibrului alimentar. Ele furnizează o energie care se poate stoca oricând și participă la numeroase funcții ale organismului.

Consumate în exces sau prost alese, ele pot crește anumiți factori de risc pentru sănătate, cum ar fi accidentele cardiovasculare sau luarea în greutate.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 22

Lipidele din cauza cărora luăm în greutate

- **Acizii grași saturați**

 Ca și în cazul grăsimilor de rezervă, și aceste lipide sunt stocate ușor și rapid, fără a fi transformate.
- **Acizii grași nesaturați „trans“**

 Eventuala lor depozitare este legată de importanța răspunsului insulinic. Cu cât secreția de insulină este mai ridicată, cu atât probabilitatea realizării unui stoc semnificativ (luarea în greutate) crește și ea.

Lipidele care se depozitează mai greu

- **Acizii grași mononesaturați**

 În special, uleiul de măsline. Consumul de astfel de lipide scade glicemia și contribuie la limitarea răspunsului insulinic.
- **Acizii grași polinesaturați vegetali**

 Aceștia sunt mai puțin sensibili la insulină, pentru că trebuie transformați în acizi grași saturați pentru a fi stocați.

Lipidele care nu se depozitează aproape deloc

Unele lipide nu se depozitează aproape deloc sub formă de grăsimi de rezervă (nici măcar în prezența insulinei).

- **Acizii grași polinesaturați de origine animală (Omega 3)**

 Grăsimea de pește nu duce niciodată la creșterea în greutate. Unele studii au dovedit chiar că, pentru a fi arse, aceste grăsimi antrenează un consum energetic (termogeneză) superior aportului lor energetic. De aici putem trage concluzia că și consumul de Omega 3 ne ajută să slăbim.



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 23

Proteinele

Există două surse de proteine:

- **proteinele animale,** pe care le găsim în carne, pește, ouă, lactate și crustacee
- **proteinele vegetale,** aflate în cereale, semințele oleaginoase, leguminoase și alge.

Proteinele animale și cele vegetale sunt complementare. În produsele vegetale, ele sunt mai puține și mai greu asimilabile decât cele din produsele de origine animală. De aceea, e ușor de înțeles care sunt riscurile la care ne expunem atunci când urmăm un regim vegetarian.

Un efect indirect asupra greutății

Mult timp s-a considerat că proteinele nu au nici un efect asupra greutății. De aceea, au fost neglijate de nutriționiști, care se mulțumeau doar să recomande un aport zilnic de minimum 15% din rația alimentară (energetică). Or, unele experimente au dovedit că proteinele pot influența indirect greutatea. S-a constatat în special că:

- un aport insuficient de proteine poate contribui la împiedicarea scăderii în greutate. Exemplul cel mai izbitor este cel al vegetarienilor obezi care consumă glucide cu indice glicemic scăzut, dar nu reușesc să slăbească din cauza deficitului de proteine.
- un aport superior de proteine, în raport cu minimum recomandat de 15%, poate contribui la prevenirea luării în greutate. Prin crearea unei stări de saţietate accentuate, proteinele costituie un ajutor important în procesul de slăbire.

Cazul zerului

Totuși, anumite proteine pot fi răspunzătoare pentru o eventuală creștere în greutate. Unele studii au demonstrat că proteinele din lapte de vacă pe care le conține zerul antrenează o insulinemie mare, deși influența lor asupra glicemiei rămâne redusă. Cercetătorul F.Q. Nuttal a mers chiar mai departe. Când proteinele din lapte sunt asociate unei glucide cu IG ridicat, răspunsul insulinic al celor două este superior sumei răspunsului insulinic al fiecăreia, luate separat.

Laptele și copiii

Consumul excesiv de proteine din lapte de vacă este susceptibil să ducă la luarea în greutate, în special atunci când produsul lactat este însoțit de glucide cu indice glicemic ridicat. Din păcate, este cazul celor mai multe dintre alimentele pentru copii existente pe piață.

Exemple:

- laptele din comerț pentru bebeluși, pasul 2
- „gadgeturile“ alimentare pentru copii: de la tot felul de biscuiți la dulciuri/snacksuri/batoane de lapte cu ciocolată tip Kinder.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 24



Pe scurt...

■ Cazurile de obezitate sunt în continuă creștere...

■ Se estimează că peste 12,5% dintre francezi sunt obezi[2], iar cele mai expuse acestui flagel ce amenință sănătatea publică sunt femeile.

■ Nu ne îngrășăm pentru că mâncăm prea mult, ci pentru că nu mâncăm ce trebuie.

■ Cauza reală a luării în greutate este răspunsul insulinic excesiv, declanșat de pancreas în timpul absorbției anumitor glucide. Acesta este hiper-insulinismul.

■ Ca urmare a eșecurilor înregistrate de regimurile hipocalorice, putem trage concluzia că aportul caloric nu este direct proporțional cu luarea în greutate.

■ Este așadar esențial să alegem glucidele pe care le consumăm în funcție de indicele lor glicemic (cu cât mai redus, cu atât mai bine).

■ Cu cât un aliment este mai rafinat (făină albă, orez alb, orez prefiert etc.), cu atât indicele lui glicemic este mai ridicat.

■ Consumul de glucide cu indice glicemic scăzut alungă nevoia unei gustări nesănătoase între mese.

■ Mâncați cereale complete, leguminoase (linte, fasole, năut), fructe și legume după pofta inimii!

[2] Potrivit Federației de Diabet, Nutriție și Boli Infecțioase, în România, 25% dintre locuitori sunt obezi. În plus, un studiu al OMS arată că țara noastră ocupă locul 3 în Europa când vine vorba de obezitatea în rândul copiilor (n. tr.).

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 25



Faza I

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 26



Reguli principale

Fără restricții de cantitate

Faza I este ușor de suportat, pentru că nu presupune nici o restricție când vine vorba de cantitate. Pentru fostele „abonate" la regimurile bazate pe un număr redus de calorii, va fi o adevărată bucurie să descopere că, în sfârșit, pot reîncepe să mănânce normal și totuși să slăbească.

În general, această primă fază nu provoacă nici un fel de frustări, pentru că cineva care mănâncă pe săturate evită riscul de a cădea mai târziu într-o criză bulimică, pentru a compensa restricțiile calorice. Femeile care aleg să urmeze regimul Montignac vor fi încântate să constate în fiecare zi binefacerile noului stil alimentar.

Faza I: 2–3 luni

Faza I va dura 2–3 luni, în funcție de organismul fiecăreia și de obiectivele pe care și le-a propus. În acest timp, trebuie să învățați să vă schimbați obiceiurile alimentare: renunțați la cele proaste și treceți la cele bune (optați mereu pentru glucidele și grăsimile „bune"). Organismul se „dezintoxică" treptat, iar anumite funcții metabolice (secreția pancreatică) reintră în normal.

O alimentație selectivă

Unele alimente vor fi excluse (glucidele rele) sau consumate într-un anumit fel și într-un anumit moment al zilei. Această fază este ușor de urmat, inclusiv (și în special) când nu mâncăm acasă. Mesele în oraș vor fi variate, iar alimentația va fi echilibrată, bogată în proteine, fibre, vitamine, săruri minerale și oligoelemente.

Trei mese pe zi

Regula potrivit căreia trebuie să respectăm cele trei mese pe zi ar putea părea prea simplă pentru a mai fi menționată. Cu toate acestea, ea este cea mai importantă dintre toate și presupune faptul că nu trebuie să sărim niciodată o masă sau să luăm gustări nesănătoase, în stil american. De obicei, femeile care se tem să nu se îngrașe se aventurează să sară o masă, în special pe cea de prânz: aceasta este o greșeală uriașă, pe care, din păcate, unele femei o fac zilnic. Cel mai simplu mod de a te îngrășa este acela de a te priva de mâncare. Dacă sari o masă, organismul simte lipsa și, la următoarea masă, trece în defensivă și profită pentru a-și face rezerve. Iar acestea sunt cu atât mai semnificative, cu cât masa este mai copioasă.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 27

Micul dejun

Când ne trezim dimineața, teoretic, stomacul este gol de aproximativ 10 ore. De aceea, prima masă a zilei, micul dejun, ar trebui să fie una copioasă. Iar pe vremuri chiar așa se și întâmpla. Dar în zilele noastre este cea mai neglijată masă a zilei. Pentru multe femei, ea se rezumă la o cană de cafea sau de ceai, fără nici un aport alimentar solid.

Firește, acest obicei este dezastruos pentru metabolism. Unele persoane ar putea obiecta: „Dar problema este că dimineața, în afară de faptul că nu avem timp, nici măcar nu ne e foame". Răspunsul e simplu: nu vă este foame dimineața pentru că mâncați prea mult seara. E un cerc vicios. De aceea, trebuie modificat echilibrul, reducând masa de seară și mâncând mai mult dimineața.

Prânzul

Acesta trebuie să fie normal sau măcar suficient de hrănitor pentru a menține în continuare echilibrul început la micul dejun.

Mese repartizate de cele mai multe ori greșit

Condițiile vieții moderne ne-au făcut să ierarhizăm mesele invers decât ar trebui:

- micul dejun este inexistent sau constituie cea mai nesemnificativă masă;
- prânzul este, în cel mai bun caz, normal, dar adesea constă într-o masă foarte ușoară;
- cina este întotdeauna prea sățioasă.





1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 28



Cina

Aceasta trebuie să fie cât mai ușoară. În orice caz, se recomandă să fie cât mai îndepărtată de ora de culcare, pentru că, noaptea, organismul își face rezervele. Un aliment mâncat seara îngrașă mai mult decât dacă ar fi fost consumat de dimineață sau la prânz.

Argumentele pe care le aduc de obicei persoanele care mănâncă dezordonat sunt:

- dimineața nu ne este foame și nici nu avem timp (am auzit-o de atâtea ori);
- la prânz, prioritatea este munca. Din nou, nu avem timp și nici nu prea avem unde să mâncăm în liniște și ce trebuie;
- seara este singurul moment de relaxare, când se adună toată familia la masă și mâncăm bine, moment cu atât mai apreciat, cu cât ne este și foame.

Atenție la grăsimile rele

Am văzut că anumite grăsimi, numite saturate, pot avea un efect nociv asupra sistemului cardiovascular. E cazul untului, al smântânei, al grăsimilor din carne și din mezeluri (de vită, porc, oaie). Consumate în exces, aceste alimente ar putea crește riscul de colesterol mărit.

Am văzut că, din contră, unele grăsimi au capacitatea de a ne proteja arterele: grăsimea de pește, uleiul de măsline, de floarea-soarelui, grăsimea de gâscă sau de rață.

În alegerile alimentare pe care le veți face aplicând regulile Fazei I, trebuie să aveți în permanență grijă să echilibrați tipurile de grăsimi. De altfel, este de dorit să limitați la de trei ori pe săptămână consumul de carne și mezeluri, din care o dată să mâncați sângerete (cârnat negru), care nu conține grăsime, pentru că acesta este bogat în fier. Consumul de carne de pasăre trebuie alternat cu cel de ouă (de două ori carne, de două ori ouă).

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 29

Micul dejun

Trebuie să fie copios. Având în vedere că e prima etapă din procesul de revitalizare, consacrați-i tot timpul necesar. Treziți-vă cu 15–20 de minute mai devreme. Acest lucru va fi mai ușor dacă somnul vă va fi ameliorat ca urmare a faptului că seara începeți să mâncați mai puțin.

Fructele și vitamina C

Ați putea începe micul dejun consumând un pahar de suc proaspăt (de lămâie, grepfrut sau portocale). Dar cel mai bine ar fi să mâncați direct un fruct, cel mai indicat fiind kiwi, care conține de cinci ori mai multă vitamina C decât portocala, într-un volum mai mic.

Dacă fructul este stors, trebuie să beți sucul imediat, pentru că orice întârziere duce la o pierdere considerabilă de vitamine. Alegerea unui suc cumpărat nu este cea mai bună soluție, chiar dacă pe el scrie că ar fi „100% natural“, pentru că nu mai conține de mult vitamine (sau conține foarte puține).

Indiferent de fructul ales, este de preferat ca o persoană cu intestinul sensibil să-l consume pe stomacul gol. Având în vedere că fermentează în stomac, un fruct mâncat după masă poate provoca balonare, în special la persoanele în vârstă.

De aceea, se recomandă ca fructul să fie mâncat la începutul mesei și chiar să așteptați 15–20 de minute înainte de a continua masa, pentru a-i lăsa timp să ajungă în intestinul subțire, eliminând astfel riscul ca fructul să fie blocat în stomac prin ingerarea altui aliment. În ceea ce privește fructele gătite, restricția nu-și mai are rostul, întrucât acestea nu pot fermenta.

Vitaminele

Cum nivelul de vitamine din organism este, în cazul multora dintre dumneavoastră, aproape de limita inferioară, iar pentru altele a devenit deja amintire, va trebui să vă refaceți stocurile. Trebuie subliniat faptul că absența sau carența de vitamine se numără printre principalii vinovați pentru starea de oboseală. Aceasta poate fi accentuată când organismului îi lipsesc vitamine din grupa B sau vitamina C.

Pentru a vă asigura doza zilnică de vitamina B, este de ajuns să consumați drojdie de bere uscată, un produs cât se poate de natural. Se găsește de vânzare în foarte multe locuri: supermarketuri, farmacii, magazine specializate. Va trebui deci să faceți o cură, cel puțin cât durează Faza I, apoi o lună, da, o lună, nu. De altfel, drojdia de bere conține și crom, care contribuie la corectarea hiperinsulinismului.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 30

În fine, deși unele persoane cred acest lucru, consumarea fructelor pe stomacul gol nu are nici un efect asupra pierderii în greutate. Această practică li se recomandă persoanelor mai sensibile pentru a li se asigura un confort digestiv.

Formule diferite

Obiectivul principal al Fazei I este, evident, acela de a scăpa de kilogramele în plus. Dar un alt scop urmărit ar putea fi și acela de a-i da pancreasului șansa să funcționeze din nou corect.

Un mic dejun alcătuit din pâine albă, zahăr, miere sau dulceață poate fi responsabil pentru starea de epuizare care începe să se facă simțită spre prânz. Un pancreas care a fost chinuit atât de mulți ani are nevoie să-și refacă într-o oarecare măsură sănătatea, pentru a pierde această hipersensibilitate, care este și cauza tendinței spre hiperinsulinism.

De aceea, în fiecare dintre formulele de mic dejun propuse, vom face tot posibilul pentru a solicita cât mai puțin pancreasul, astfel încât acesta să-și regăsească starea normală de funcționare.





1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 31

Micul dejun glucidic (glucido-proteic)

Trebuie optat pentru acest tip de mic dejun cât mai des posibil, mai ales când mâncăm acasă. Acesta va fi alcătuit, fără restricții de cantitate, la alegere sau în totalitate, din glucide bune cu IG mic, din lactate și din sucuri.

Orice tip de grăsime (unt, margarină) sau lactate integrale va fi exclus.

Glucidele bune

• Pâinea integrală

Având în vedere că nu recomandăm (cu mici excepții) consumul de pâine la celelalte două mese principale ale zilei, pentru obținerea unui echilibru alimentar este de preferat să mâncați pâine suficientă la micul dejun. Atenție însă: nu orice fel de pâine! În primul rând, trebuie să fie pâine integrală, adică fabricată din făină care să conțină toate părțile componente ale bobului de grâu.

Nu o confundați deci cu pâinea completă, a cărei denumire este ambiguă, pentru că făina din care este făcută nu-i atât de „completă“ pe cât pretind producătorii. Într-adevăr, conține cea mai mare parte din bobul de grâu, dar o anumită parte a fost totuși eliminată și este greu de știut în ce proporție...

Cât privește pâinea de tărâțe, aceasta este pur și simplu o pâine din făină albă în care brutarul a adăugat tărâțe.[3] În ce proporție? Ei bine, aici e problema, un brutar bun este tentat să nu pună prea mult. Nu pentru că ar fi scumpe, ci pentru că amestecul devine mai greu de prelucrat. O pâine care conține 20% tărâțe este acceptabilă, dar, deși conține din plin fibrele de care aveți nevoie pentru scăderea glicemiei, nu însumează toate vitaminele și sărurile minerale necesare.

Ce conține un mic dejun glucidic (glucido-proteic)

Glucide bune cu IG mic
- pâine integrală;
- cereale complete (nerafinate) fără zahăr;
- marmeladă de fructe fără zahăr.

Lactate
- brânză proaspătă de vaci cu 0% grăsimi sau iaurt slab.

Băuturi
- lapte degresat;
- cafea fără cofeină;
- ceai slab;
- cicoare;
- lapte de soia sau de migdale.

[3] E cazul să precizăm aici că tărâțele trebuie să fie de origine biologică, ceea ce rareori se întâmplă la brutăriile mici. Tărâțele obișnuite sunt o combinație de pesticide, insecticide și erbicide.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 32

Gustările

Dacă aveți obiceiul să rontăiți ceva înainte de masa de prânz, probabil că suferiți de o ușoară hipoglicemie. Dacă veți pune în practică recomandările din acest capitol, care vă vor ajuta să aveți un mic dejun mai puțin hiperglicemiant, ar trebui să constatați în scurt timp că nevoia de a umple cu ceva golul din stomac resimțită la ora 11 a dispărut.

Dacă doriți totuși să consumați ceva ca să faceți o pauză (ar putea fi un obicei împământenit la serviciu), profitați pentru a mânca un fruct. De exemplu, un măr, asta dacă nu preferați câteva migdale sau alune de pădure (foarte bogate în vitamine) sau chiar o bucățică de brânză (cât mai slabă).

Dacă brutăria de la care vă aprovizionați nu are pâine cu adevărat integrală (lucru deloc surprinzător și care se întâmplă din ce în ce mai des), ați putea găsi la un magazin cu produse dietetice pâine proaspătă sau prăjită (pâinea Montignac[4]). De asemenea, pâinea poate fi înlocuită cu biscuiți bogați în fibre sau cu pâine neagră nemțească (*pumpernickel*).

Cu ce vom mânca această pâine integrală? Există mai multe variante, în funcție de preferințele fiecăreia. Putem opta pentru brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsimi, pentru marmeladă fără zahăr sau pentru ambele.

Marmelada fără zahăr nu trebuie confundată cu dulceața cu conținut redus de zahăr, care e de ocolit, pentru că, în cel mai bun caz, are doar cu 10–15% mai puțin zahăr decât o dulceață obișnuită. Adică, în loc de 55% zahăr, ea conține 45%.

În schimb, marmelada fără zahăr conține 100% fructe (fierte natural în sucul lor), 0% adaos de zahăr și pectină (fibră solubilă). O puteți comanda pe Internet sau o găsiți în magazinele specializate.

Dar, atenție, dacă alegeți micul dejun cu brânză proaspătă (și, eventual, marmeladă), să nu uitați că brânza trebuie să conțină 0% grăsimi!

• Cerealele

În limbajul curent, „cerealele de la micul dejun", în special cele care li se dau copiilor, conțin mai ales fulgi de porumb *(corn flakes)* și orez expandat. Dacă ați uitat cumva originea lor nobilă americană, reamintiți-vă că aceste produse au zahăr din abundență, sunt caramelizate, iar uneori conțin și miere și ciocolată. Deci sunt interzise cu totul în această primă fază a regimului.

Cerealele pe care le recomandăm sunt, desigur, fulgii din cereale integrale provenite din culturi biologice. Nu au nici un fel de adaos de zahăr sau de caramel. Se acceptă și acele tipuri de müsli care conțin cereale, semințe, dar și nuci, alune de pădure, migdale și fructe uscate.[5]

[4] Găsiți lista magazinelor care comercializează produse Montignac precum și pe cea a producătorilor de pâine prăjită integrală accesând site-ul www.montignac.com.

[5] Există și un „müsli Montignac", pe care îl găsiți în magazinele specializate sau pe site-ul www.montignac.com.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 33

Pentru a fi ușor de digerat, fulgii de cereale și müsli trebuie mestecați mult și, eventual, înmuiați în lapte de soia, lapte de migdale sau lapte degresat, călduț.



Lactatele

Acestea reprezintă un aport de proteine și calciu. Fulgii de cereale și müsli pot fi amestecați cu brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsimi, cu iaurt sau chiar cu lapte călduț (bineînțeles, degresat).

Băuturile

Așa cum este important să luăm mereu micul dejun, la fel de important este și să bem multe lichide. La trezire, organismul trebuie hidratat cât mai bine.

• Cafea

Ar fi de preferat să renunțați la cafea (cel puțin în Faza I). Sunt multe persoane sensibile, cărora cafeaua le stimulează secreția de insulină, iar pancreasul are probleme. Totuși, există și nutriționiști care atribuie cafelei proprietatea de a ajuta la arderea grăsimilor, crescând ușor consumul energetic (termogeneză).

Dar dacă vă place cafeaua cu lapte și organismul dumneavoastră o tolerează (nu e valabil pentru toată lumea), nu există nici un motiv să renunțați la ea.

• Ceai

Deși conține puțină cofeină, îl puteți bea ca atare, cu condiția să nu fie foarte puternic. Ceaiul (în special cel verde) are virtuți diuretice interesante, și unii asiatici susțin că ceaiurile chinezești ajută la slăbit, deși acest fapt nu a fost demonstrat științific.

• Lapte

E de preferat să-l alegeți pe cel degresat, căci laptele integral este prea bogat în grăsimi saturate.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 34

Fructoza

„Adevărata“ fructoză (extrasă din trestia-de-zahăr sau din sfecla-de-zahăr), ale cărei merite au fost recunoscute în repetate rânduri, pentru că nu este cancerigenă și pentru că are un IG foarte scăzut, este recomandată în special la prepararea deserturilor. Cu toate astea, s-a spus că fructoza favorizează creșterea nivelului de trigliceride. În realitate, studiile respective se referă la izoglucoza extrasă din amidonul de porumb, numită impropriu și fructoză în America, unde este folosită la scară largă în industria alimentară.

Oricum ar fi, având în vedere că respectarea principiilor acestei metode are ca rezultat și o scădere semnificativă a nivelului de trigliceride, veți putea folosi fără reținere fructoza în prepararea dulciurilor, eventual și în alte scopuri, cu condiția să nu consumați mai mult de 30 g pe zi.

De altfel, ar fi practic să cumpărați lapte praf, pentru că, prin adăugarea unei cantități mici de apă, se obține o onctuozitate mai mare.

Edulcoranții

Evident că zahărul alb, rafinat trebuie interzis pentru totdeauna, în special dacă vorbim despre micul dejun. Dar problema este că va trebui să vă dezobișnuiți încet-încet de gustul dulce. Deci, dacă nu este posibilă o „dezintoxicare“ totală, dezobișnuiți-vă măcar treptat, consumând din ce în ce mai puțin zahăr, până la eliminarea lui completă.

Pentru a scădea consumul de zahăr, puteți apela, numai în cazuri excepționale, la edulcoranți de sinteză, cum este aspartamul. Dar trebuie să fiți foarte prudente cu acest produs. Chiar dacă producătorii pretind că nu ar fi toxic, nimic nu dovedește că nu afectează organismul pe termen lung (timp de câțiva ani). De fapt, aceasta este problema tuturor aditivilor chimici din alimentație. Cine poate spune care vor fi efectele lor asupra organismului, pe termen lung? Deci, recomandarea noastră ar fi să apelați la astfel de produse numai la nevoie, cu zgârcenie și multă prudență. Edulcorantul ar trebui doar să vă ajute să traversați cu bine această perioadă de tranziție, după care să renunțați la el.

Studii realizate de cercetători francezi și americani încearcă să demonstreze că aspartamul în sine nu este toxic, dar are tendința să destabilizeze metabolismul, perturbând glicemia după următoarea masă. Luat în timpul mesei, se pare că nu modifică glicemia, deci nu antrenează riscul secretării de insulină. În schimb, dacă masa următoare conține glucide, curba glicemică riscă să crească anormal, chiar și în cazul unei glucide cu un indice glicemic scăzut.

În Faza I, riscul este totuși redus în măsura în care mesele sunt fie protido-lipidice, fie glucido-proteice.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 35



În Faza a II-a, pericolul ar putea fi mai mare, dar vom discuta mai târziu pe marginea acestui subiect. Este un motiv în plus să profitați de Faza I pentru a vă dezobișnui să mâncați dulce.

Micul dejun protido-lipidic sărat

Iată o altă variantă de mic dejun: o formulă care presupune consumul de carne, mezeluri, ouă, brânzeturi etc. Este, într-o oarecare măsură, un mic dejun anglo-saxon, dar cu o deosebire importantă: sunt excluse total glucidele, inclusiv cele bune (deci, fără pâine).

Totuși, mare atenție: un astfel de mic dejun conține o cantitate semnificativă de grăsimi saturate, deci, femeile care suferă de hipercolesterolemie trebuie să excludă din start o astfel de variantă.

Dacă adoptăm din când în când un astfel de mic dejun, este de preferat ca în seara de dinainte să nu consumăm lipide, ci glucide bune, iar la gustarea de la amiază să mâncăm fructe. De fapt, acesta este micul dejun cel mai ușor de ales atunci când sunteți la un hotel, pentru că, în general, bufetul de dimineață oferă o paletă largă de posibilități.

În ceea ce privește lichidele, recomandările sunt aceleași ca și în cazul formulei glucidice.

Dar, nu uitați, acest mic dejun trebuie luat doar în cazuri excepționale. Pentru că dimineața, pe stomacul gol, organismul are nevoie de rezerve de glucoză (glicogen hepatic și muscular).



Micul dejun cu fructe

Un mic dejun pe bază de fructe este o variantă recomandabilă, de exemplu, dacă sunteți în vacanță într-o țară exotică. Dar fructele trebuie asociate cu cel puțin un produs lactat degresat (un pahar de lapte, brânză dulce, iaurt) pentru a avea un aport suficient de proteine și de calciu.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 36



Ce mâncăm la micul dejun în Faza I?

Micul dejun glucidic

Se recomandă	Se tolerează	Se interzic
Biscuiți foarte bogați în fibre	Edulcoranți de sinteză	Biscuiți
Brânză proaspătă cu 0% grăsime	Müsli	Brânză proaspătă integrală
Cereale brute fără zahăr	Pâine completă	Brioșe
Compot fără zahăr	Pâine cu tărâțe	Corn cu ciocolată
laurt degresat	Pâine neagră nemțească (pumpernickel)	Corn cu lapte
Marmeladă fără zahăr	Pâine prăjită suedeză completă	Covrigei bagel
Müsli integral Montignac	> Cafea și băutură din cicoare	Croasant
Pâine integrală	> Ciocolată	Dulceață
1 fruct	> Lapte degresat lichid	Madlene
> Cafea fără cofeină	> Ceai	Miere
> Suc proaspăt de fructe		Zahăr
> Lapte praf degresat		> Cafea normală
		> Lapte integral sau semidegresat

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 37

Micul dejun protido-lipidic

Se recomandă	Se tolerează	Se interzic
Bacon Brânză Cârnați Jambon alb Jambon de țară Omletă Ouă fierte Ouă ochiuri Somon afumat > Cafea fără cofeină > Lapte degresat sau semidegresat > Ceai	> Cafea și băutură din cicoare > Suc de fructe > Lapte integral	Biscuiți Cereale Corn cu ciocolată Corn cu lapte Croasant Dulceață Fructe Madlene Miere Pâine albă Pâine integrală > Cafea normală > Ciocolată

Atenție, trebuie servit doar în situații excepționale și nu este recomandat deloc persoanelor care au un colesterol mare.

Micul dejun pe bază de fructe

Se recomandă	Se tolerează	Se interzic
Căpșune Caise Grepfrut Kiwi Mandarine Mango Mere Mure Nectarine Pere Portocale Prune Smochine Zmeură > Un produs pe bază de lapte degresat	Alune de pădure Banane verzi Cireșe Fructe uscate (dar nu stafide) Migdale Struguri	Banane coapte Curmale Fructe confiate Salată de fructe din compot Stafide

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 38



Prânzul

Și la această masă va trebui respectat unul dintre obiectivele fundamentale urmărite în Faza I, acela de a nu suprasolicita pancreasul.
Ca și în cazul micului dejun, nu există restricții cantitative. Totuși, va trebui să fie suficient de consistent, încât să asigure o senzație de sațietate. Având în vedere că trebuie să ofere organismului cantitatea necesară de proteine și să fie cea mai hrănitoare masă a zilei, prânzul va fi mai degrabă unul de natură protido-lipidică.



Primul fel (antreul)

Poate consta în crudități, carne, pește, ouă, scoici, stridii, crustacee.

Crudițile

Crudițile sunt cea mai bună alegere. De obicei, acestea conțin o cantitate mare de fibre, care asigură o senzație de sațietate. În plus, crudițile conțin săruri minerale și vitamine, care vor fi mai bine asimilate decât în cazul alimentelor gătite.
Crudițile pot fi asezonate cu o vinegretă obișnuită, preparată din oțet, ulei, sare, piper și, eventual, puțin muștar. În măsura în care este posibil, alegeți uleiul de măsline, eficient în prevenirea bolilor cardiovasculare.
Țelina poate fi preparată cu remuladă, pe bază de maioneză. De asemenea, castravetele se poate combina cu puțină smântână slabă sau cu brânză de casă cu 0% grăsime (evident că este de preferat a doua variantă). Desigur, maioneza și sosurile cumpărate din comerț sunt interzise, pentru că au zahăr și alți aditivi nedoriți, cum ar fi amidonul și diverse tipuri nerecomandate de făină.



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 39

Peștii, crustaceele, stridiile, scoicile

Faceți abuz de pește de fiecare dată când aveți ocazia. Ați reținut că peștele contribuie la scăderea nivelului de trigliceride, protejează sistemul cardiovascular și este cu atât mai bun, cu cât este mai gras (sardină, hering, scrumbie, somon sălbatic, ton). De altfel, s-a demonstrat că grăsimea de pește contribuie la pierderea în greutate, prin creșterea consumului energetic (termogeneză).
Deci nu vă privați de somon, în special dacă este marinat în ulei de măsline cu mărar (*carpaccio*). Poate fi un antreu ideal atunci când luați masa la restaurant.

Orice tip de aspic pe bază de pește este bine-venit, cu condiția să fie preparat în casă, deci, nu fabricat industrial, deși, din păcate, în ultimul timp aceste mâncăruri sunt tot mai căutate. Atunci când este preparat în industria alimentară, aspicul conține numeroși aditivi: lianți pe bază de făină, fecule sau amidon, zahăr sub orice formă (sirop de glucoză și polidextroză) și, inevitabil, glutamat, care dă gust preparatului în mod artificial.
Trebuie să căpătați obiceiul de a-i „hărțui“ pe vânzători, cerându-le să vă spună care sunt ingredientele care intră în componența produselor lor. Cu cât vor deveni mai conștienți de problemă, cu atât vor fi mai atenți ce produse aduc pe rafturile magazinului.

Ouăle

Când sunt proaspete și provin de la găini crescute tradițional (bio), ouăle au un gălbenuș ușor arămiu. În acest caz, ele au proprietăți nutriționale de excepție, conținând numeroase vitamine (A, D, K, E, B8, B9, B12), în procente care depind de calitatea produsului. Ouăle conțin și grăsimi saturate, dar acestea sunt puțin asimilate datorită prezenței lecitinei. Deci, riscul cardiovascular este aproape inexistent în caz de hipercolesterolemie. Ouăle se

Din ce e alcătuit un prânz

De obicei, acesta conține:
- primul fel (antreu);
- felul principal însoțit de alimente cu indice glicemic foarte mic, de exemplu, legume verzi sau linte verde;
- o bucată de brânză sau un iaurt.

Se consumă fără pâine.

Mezeluri

Prima recomandare legată de mezeluri: consumați-le cu prudență. În primul rând, pentru că mezelurile conțin o cantitate semnificativă de grăsimi saturate (variabilă în funcție de carnea din care sunt făcute și de metodele de procesare). În al doilea rând, pentru că mezelurile care se găsesc în marile lanțuri de magazine sunt pline de aditivi (nitriți). Dar, mai ales, pentru că sunt făcute adesea din carne de o calitate îndoielnică; în general, e vorba despre carne de la porcii din crescătorii, hrăniți cu concentrate. Limitați, așadar, consumul de mezeluri și asigurați-vă întotdeauna de calitatea acestora.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 40

La restaurant...

Dacă alegeți să comandați un antreu conținând o anumită varietate de alimente, trebuie să-i spuneți chelnerului sau șefului de sală ce anume doriți să conțină exact acel fel de mâncare. Dacă ignorați acest aspect, vă puteți trezi că printre ingrediente s-au strecurat crutoane, orez sau porumb.

Fiți atente în special la salata cu bacon afumat: bucățelele de bacon au început să fie pur simbolice, locul lor fiind luat de crutoane.

Printre alte antreuri posibile trebuie menționată brânza: de exemplu, brânză de capră caldă, servită pe un pat de salată. Și în acest caz, trebuie să-i specificați chelnerului că nu doriți pâine.

pot prepara în diferite moduri: fierte, cu maioneză, omletă, ochiuri etc.

Alte antreuri

În funcție de circumstanțe și de imaginația fiecăreia (sau a bucătarului-șef), mai multe dintre alimentele care se încadrează în categoriile de mai sus pot fi combinate pentru a rezulta un fel de mâncare gustos, așa cum este, de exemplu, salata *niçoise* sau salata *landaise.*

În ceea ce privește pateul de gâscă, l-am exclus intenționat din rubrica de „mezeluri", pentru că este un produs cu totul special. Acest aliment are proprietăți nutriționale care nu sunt apreciate la adevărata lor valoare. Conține un procent semnificativ de grăsimi mononesaturate (acid oleic) care protejează sistemul cardiovascular. Totuși, pâinea alături de care se consumă în mod obișnuit este interzisă în Faza I (se acceptă doar tipurile de pâine cu un indice glicemic mai mic de 35 sau egal cu acesta). De cele mai multe ori, pateul de gâscă este consumat împreună cu o salată.

Antreurile interzise

Unele persoane ar putea crede că tot ce nu este pe listă este interzis. Greșit! Există o varietate atât de mare de produse, încât aceste liste nu vor putea fi niciodată exhaustive. În măsura în care cunoașteți regulile de bază ale metodei, vă va fi ușor să stabiliți dacă un anumit aliment (exotic, de exemplu), care nu figurează pe listă, este acceptabil sau nu. De cele mai multe ori, va putea fi clasificat prin analogie cu alte alimente.

La fel stau lucrurile și în cazul alimentelor care trebuie excluse din regimul dumneavoastră. În stadiul în care vă aflați, sunteți capabile să faceți singure un inventar al lucrurilor interzise sau să descoperiți un „specimen rar" în meniu sau în farfurie. Pentru astfel de demersuri, găsiți o listă ajutătoare la p. 46.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 41

Felul principal

„Piesa de rezistență“ a prânzului va fi întotdeauna carnea sau peștele și, ca garnitură, legume din lista glucidelor bune, adică având un indice glicemic mai mic de 35 (vezi p. 14). Deci, în general, garnitura este alcătuită din legume verzi, bogate în fibre, sau leguminoase.

Carnea

Dincolo de faptul că, dacă puteți alege, e bine să optați întotdeauna pentru pește, trebuie să vă opriți asupra unei bucăți de carne mai slabe, pentru a limita la minimum consumul de grăsimi saturate. Carnea de bou, de oaie sau de porc este preponderent grasă (cea de vițel sau de cal este puțin mai slabă). Carnea de pasăre este mai bună din acest punct de vedere. Chiar și pieptul gras de rață are doar puține grăsimi saturate, întrucât conține grăsimi nesaturate (bune) pe care numai carnea de pasăre le are.

Desigur, va trebui să fiți rezervate în fața tocănițelor, când bucățile de carne înoată într-un sos cu rântaș de făină albă. Din fericire, astfel de feluri se servesc mai rar la restaurant. De evitat ar fi și escalopul, pentru că, de multe ori, acesta este tăvălit în pesmet, ceea ce nu se încadrează în principiile acestei metode.

Peștele

Puteți consuma orice fel de pește, fără rezerve, cu singura condiție să nu fie pané sau dat prin făină înainte de a fi prăjit. Ca de fiecare dată la restaurant, întrebați cum este pregătit. Nu acceptați decât pește fiert sau pregătit la aburi ori pe grătar. Față de sosurile care însoțesc peștele, fiți la fel de rezervate ca și în cazul sosurilor pentru friptură. Cel mai bun sos este rezultatul amestecului de zeamă de lămâie cu ulei de măsline, întotdeauna bogat în vitamine.

La restaurant

Ca de obicei, pentru că acesta trebuie să fie deja un reflex înainte de a comanda ceva de mâncare la restaurant, veți repeta eterna întrebare: „Cu ce garnitură se servește?“ Chelnerul vă va răspunde (de 9 ori din 10), convins că o să vă facă plăcere: „Cu cartofi prăjiți sau soté.“ Dacă cereți altă garnitură, vi se va propune invariabil: „Orez sau paste.“

Așadar, trebuie să-l rugați să vă pregătească altceva. Cu puțină insistență, veți descoperi că vi se poate aduce și fasole verde, spanac, conopidă sau broccoli.

Dacă nu există nimic din toate astea, mulțumiți-vă cu o salată, dar numai după ce vă declarați fățiș nemulțumirea.



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 42

Când pregătiți masa pentru acasă, cea mai bună garanție a prospețimii este peștele congelat. Cumpărați file de merlan sau de morun pe care îl gătiți ca atare, fie fiert în apă cu ierburi de Provence (o lingură la un litru de apă), fie înăbușit într-o tigaie acoperită, în puțin ulei de măsline.

Garniturile

În Faza I, garniturile sunt alcătuite prin excelență din legume, în special legume verzi, varză, leguminoase precum lintea, fasolea uscată... Găsiți o listă cu cele mai importante garnituri la p. 49.

Brânza

E greu să mănânci brânză fără pâine, o să spuneți. De fapt, este la fel de ușor cum e și să-ți bei cafeaua fără zahăr. După ce vă obișnuiți, o să vă întrebați cum ați putut mânca altfel atâta timp. Un sfat care v-ar permite să renunțați ușor la pâine când mâncați brânză ar fi să o înlocuiți cu o salată. O altă posibilitate ar fi să înlocuiți pâinea, folosită ca suport, cu o bucată de brânză tare (de exemplu, brânză de Olanda, cantal, manchego) pe care să puneți o brânză moale (brânză proaspătă).





1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 43

Desertul

Fără excepție, în Faza I, trebuie să renunțați cam la orice tip de desert, pentru că va fi aproape imposibil să găsiți unul fără zahăr. Acasă vă puteți face spumă de fructe cu albuș de ou sau ouă cu lapte, iar dacă vreți să le îndulciți, puteți folosi edulcoranți sau fructoză. Dacă nu, alegeți o spumă de ciocolată fără zahăr, fără făină sau unt, dar ciocolata trebuie să conțină peste 70% cacao (aceasta are un indice glicemic egal cu 22).
Tot desert pot fi și fructele gătite (mere, piersici, caise, prune) sau prăjiturile cu fructe, care nu conțin făină, unt sau zahăr.

Băuturile

Limonadele, băuturile carbogazoase și sucurile de fructe energizante... aceste băuturi sunt preparate aproape întotdeauna din extracte sintetice și au toate același defect major: conțin mult zahăr. Deci, trebuie să renunțați definitiv la ele.
Cât despre vin, alcool în general, cel mai bine ar fi să renunțați total la el în Faza I, când slăbiți, în special dacă aveți multe kilograme de dat jos.



Brânza proaspătă de vaci

Cele care vor cu adevărat să slăbească trebuie să știe că nu e recomandat să mănânce o cantitate mare de brânză proaspătă de vaci, nici dacă aceasta conține 0% grăsime. Brânza proaspătă are anumite proteine din zer (acesta având un efect insulinogen, așa cum am văzut în paginile precedente), ceea ce duce la luarea în greutate. Astfel, brânza trebuie să fie întotdeauna bine scursă, iar cea foarte moale este de evitat, din pricina cantității de zer pe care o conține.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 44

Berea

Berea este o băutură pe care trebuie să o consumăm cu moderație. Teoretic, ea nu-și găsește locul nici în Faza I, nici în Faza a II-a. Spre deosebire de vin, aceasta conține cea mai rea dintre glucide: maltoza (cu un indice glicemic de 110), în concentrație de 4 pe litru. De altfel, trebuie subliniat faptul că această combinație de zahăr și alcool prezentă în bere favorizează apariția hipoglicemiei, care induce o stare de oboseală.

Totuși, berea este nerecomandată îndeosebi între mese și în cantități mari. De aceea se poate considera că o bere de 33 cl, băută în timpul mesei, poate fi tolerată într-o oarecare măsură, mai ales dacă vorbim despre o bere fără alcool.

Ca aperitiv, va trebui să vă mulțumiți cu o apă minerală sau un suc de roșii.

Dacă nu aveți multe kilograme peste greutatea normală și simțiți nevoia de a bea ceva, puteți lua o jumătate de pahar de vin roșu la sfârșitul mesei, cu o bucată de brânză.

În Faza I, cel mai bine ar fi să beți apă sau ceai. Persoanele care au încercat să bea ceai în timpul mesei, așa cum obișnuiau pe vremuri englezii, au descoperit nu numai cât de plăcut este, dar și ce beneficii aduce acest obicei. Ceaiul are proprietăți digestive pe care, de altfel, le putem atribui tuturor băuturilor calde. De aceea, dacă preferați să beți în timpul mesei o infuzie de plante (fără zahăr), nu ezitați. Nu există nici o contraindicație în acest sens, toate plantele sunt recomandate.

Prânzul luat pe fugă

E posibil ca, din diferite motive, să nu aveți timp să mâncați la prânz așa cum trebuie. În mod normal, v-ați fi mulțumit cu un sendviș, dar, cel puțin în Faza I, acesta este interzis. După cum vom vedea, el va apărea din nou în meniu, dar numai în cazuri excepționale și doar dacă este făcut din pâine integrală. Am explicat deja cât este de important să nu sărim niciodată o masă, așadar, va trebui neapărat să găsiți o modalitate să mâncați ceva, oricât de puțin. Există mai multe soluții.

Prânzul pe bază de fructe

Orice fruct este indicat, cu excepția bananei coapte, care antrenează un răspuns glicemic puternic (IG 60). Bananele verzi sunt permise, pentru că au un indice glicemic mai mic: 45. Puteți mânca 3–4 mere sau mere și portocale. De asemenea, puteți opta pentru două mere și 50 g de alune de pădure sau migdale.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 45

Prânzul pe bază de brânză și ouă

Puteți consuma orice tip de brânză, cu condiția să fie cât mai slabă (astfel, o să vi se facă ușor greață) și să nu miroasă prea tare (dacă mâncați la birou, nu ar fi prea plăcut pentru colegi).

Un borcănel cu 250 g de brânză proaspătă, bine scursă, cu 0% grăsime, în care ați amestecat câteva căpșune, zmeură sau kiwi, poate fi o variantă bună pentru prânz.

Și 2–3 ouă fierte tari ar fi o masă posibilă. Vor fi mai ușor de digerat dacă adăugați și o roșie proaspătă.



Pâinea

Unul dintre principiile de bază ale metodei Montignac, care trebuie respectat cu strictețe, este să nu mâncați pâine la două dintre mesele principale ale zilei. Poate vă gândiți că în Faza I ar fi fost de ajuns să se interzică doar pâinea albă. Dar nu uitați că până și pâinea cu adevărat integrală are indicele glicemic 40. Prânzul fiind prin natura lui protido-lipidic, orice glucidă consumată la această masă trebuie să aibă în mod obligatoriu un indice glicemic mai mic de 35 sau cel puțin egal.

Știm că, în Faza I, scopul regimului este de a stimula cât mai puțin pancreasul. În cazul unei mese protido-lipidice, orice secreție de insulină, fie ea în cantitate prea mică pentru a constitui rezerve de grăsime, poate înfrâna pierderea în greutate. Poate că nu o să vă îngrășați, dar, cu siguranță, nici n-o să slăbiți.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 46

Ce mâncăm la prânz
în Faza I?

Antreuri

Se recomandă

Crudități

Andivă
Anghinare
Ardei
Avocado
Broccoli
Castravete
Cicoare
Ciuperci
Conopidă
Cornișon
Creson
Țelină
Fasole verde
Fetică
Germeni de soia
Inimă de palmier
Linte
Morcov (ras)
Păpădie
Praz
Ridiche
Salată verde
Sparanghel
Varză

Pește

Anșoa
Calamar
Caviar
Crab
Creveți
Ficat de morun
Hering
Homar
Langustă
Macrou
Melci-de-mare
Sardine
Scoici
Scoici St-Jacques
Scoici Venus verrucosa
Sepie
Somon afumat
Somon marinat
Stridii
Ton

Mezeluri

Cârnat chipolata
Cârnat uscat
Carne tocată
Jambon alb
Jambon crud
Pastramă
Pate de ficat
Pate de gâscă
Salam uscat
Salată creață cu bacon
Salată de pipote
Tobă

Altele

Melci
Momițe de vițel
Mozzarella
Omletă
Ouă fierte
Ouă în aspic
Ouă umplute
Pulpe de pui de baltă
Salată cu brânză de capră
Supă de pește

Se interzic

Crudități

Cartofi
Orez
Porumb
Salată taboulé
Sfeclă-de-zahăr

Mezeluri

Cârnați albi
Cârnați din comerț
Terine care conțin făină
Umpluturile din carne

Altele

Blini (clătite rusești)
Clătite
Crutoane
Fondue cu brânză
Gogoși
Pâine prăjită
Pizza
Plăcinte
Quiche
Sufleuri
Vol-au-vent

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 47

De cele mai multe ori, se va servi o masă proto-lipidică, cu glucide care au un indice glicemic foarte mic. Tabelele de mai jos vă reamintesc care sunt alimentele permise, tolerate și interzise. Pentru o masă glucido-proteică, vedeți informațiile de la p. 52–53.

Felul principal

Se recomandă		Se interzic
Pește	**Carne de pasăre**	**Pește**
Cod	Bibilică	Pește pané
Cod negru	Clapon	**Carne roșie**
Doradă	Curcan	Bucățile prea grase
Hering	Fazan	**Carne de pasăre**
În general, toți peștii de apă dulce și de apă sărată	Găină	Pielea
Limbă-de-mare	Gâscă	**Mezeluri, măruntaie, vânat**
Lup-de-mare	Iepure de casă	Mezelurile prea grase
Macrou	Porumbel	
Merlucius	Prepeliță	
Mihalț	Pui	
Păstrăv	Rață	
Rândunică-de-mare	**Mezeluri, măruntaie, vânat**	
Rechin	Burtă	
Sardină	Căprioară	
Somon	Cârnăciori de porc	
Ton	Cârnați negri	
Carne roșie	Iepure de câmp	
Cal	Inimă de vită	
Miel	Jambon	
Oaie	Limbă de vită	
Porc	Mistreț	
Vițel	Momițe de vițel	
Vită	Pulpă de porc	
	Rinichi	

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 48



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 49

Garnituri

Se recomandă	Se interzic
Andivă	Cartofi
Anghinare	Castane
Ardei	Cușcuș
Broccoli	Morcovi fierți
Ceapă	Orez
Ciuperci	Paste
Conopidă	
Cristofină	
Dovlecel	
Țelină	
Fasole pitică	
Fasole uscată	
Fasole verde	
Linte	
Măcriș	
Mazăre	
Morcov crud	
Năut	
Nap	
Praz	
Ratatouille	
Roșii	
Salată verde	
Salsifi (scorțoneră)	
Sfeclă	
Spanac	
Spumă de legume (fără cartofi)	
Varză	
Varză acră	
Vinete	

Condimente, ingrediente, mirodenii

Se recomandă	Se tolerează
Busuioc	Maioneză
Castraveciori murați	Muștar
Ceapă	Piper
Cibuletă	Sare
Cimbrișor	Sos bearnez
Cimbru	Sos de smântână
Dafin	Sos olandez
Țelină pudră	**Se interzic**
Hașmă (ceapă franțuzească)	Caramel
Lămâie	Feculă de cartof
Mărar	Ketchup
Măsline negre	Mălai
Măsline verzi	Maioneză din comerț
Murături	Rântaș
Șvaițer	Sos Béchamel
Pătrunjel	Ulei de palmier
Parmezan	Ulei de parafină
Scorțișoară	Zahăr
Tamariscă	
Tapenadă (pastă de măsline)	
Tarhon	
Ulei de alune de pădure	
Ulei de arahide	
Ulei de floarea-soarelui	
Ulei de măsline	
Ulei de semințe de strugure	
Usturoi	
Vinegretă de casă	

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 50



Cina

Cea mai ușoară masă a zilei

După cum am mai menționat, cina ar trebui să fie cea mai ușoară masă a zilei. Din păcate, ea este transformată adesea într-un adevărat festin, fie că este servită acasă, în oraș sau la prieteni, în cadrul relațiilor sociale, amicale sau profesionale.
Acasă va fi mai ușor să vă schimbați obiceiurile culinare. Cum micul dejun este de-acum mai bogat și nu săriți niciodată peste prânz, cina nu mai are de ce să fie atât de pantagruelică precum era înainte.

Cina glucido-proteică

Cu privire la alimentele consumate la cină, judecați după același principiu ca și la masa de prânz, realizând o masă protido-lipidică, dar reducând în special grăsimile și scoțând carnea din meniu, dacă ați consumat deja la prânz. Totuși, ar trebui ca, de cel puțin 3–4 ori pe săptămână, să luați o cină glucido-proteică, alcătuită în special din glucide cu indici glicemici mici și foarte mici.
Singura regulă care trebuie respectată în Faza I este ca aceste glucide să fie neapărat gătite și consumate fără grăsime.

Meniuri-tip

Cina va fi în primul rând o ocazie să regăsiți tradițiile pierdute, „reabilitând“ anumite leguminoase pe care nu le mai consumăm atât de des astăzi, cum ar fi lintea, fasolea sau mazărea, sau pregătind orez (basmati) cu sos de roșii. Veți putea începe, de exemplu, cu o ciorbă sănătoasă de legume (din praz, țelină, varză, dar fără morcovi și cartofi) sau printr-o supă-cremă de ciuperci sau de roșii, desigur fără grăsime, urmată de puțină omletă (făcută doar din albuș de ou) cu salată. Lintea,

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 51



fasolea sau mazărea pot fi însoțite de ceapă, de sos de roșii sau de un sos cu ciuperci. De asemenea, puteți consuma paste integrale, orez complet, griș integral sau *quinoa*, lângă care adăugați legume, un sos sau o pastă fără grăsimi. Aceste alimente conțin, de altfel, proteine vegetale, fibre, vitamina B și numeroase săruri minerale.

Desertul

După o masă glucidică, desertul nu poate fi decât brânză proaspătă sau iaurt cu 0% grăsime (eventual aromatizat cu marmeladă fără zahăr) sau fructe gătite. În ultimă instanță, puteți consuma pâine integrală sau biscuiți bogați în fibre (cel puțin 18% fibre).

Băuturile

Ca și pentru prânz, în Faza I, băuturile recomandate sunt apa, un ceai ușor sau tizană. În cazuri excepționale, se acceptă un pahar mic de vin roșu.

O cină ușoară

Dacă la prânz ați mâncat mult (ați participat la o masă festivă sau de afaceri), iar seara simțiți nevoia de o cină ușoară, puteți să vă limitați la fructe (mere) și un iaurt slab sau la cereale cu un produs lactat degresat.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 52

Ce mâncăm la cină în Faza I?

Antreu / fel principal / desert

Se recomandă

Antreu	Fel principal	Desert
Ciorbă de legume	Fasole uscată	Brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsime
Supă-cremă de ciuperci	Griș integral	Compot
Supă-cremă de roșii	Linte	Fructe gătite
	Mazăre uscată	Marmeladă de fructe, fără zahăr
	Mazăre verde	Mere coapte
	Orez complet	
	Paste integrale	
	Servite cu un sos de roșii*, cu sos de ciuperci sau cu legume	

Se interzic

Antreu	Fel principal	Desert
Cartofi	Grăsimi	Grăsimi
Grăsimi		Zahăr
Morcovi		

* Puteți folosi pasta de tomate *Spécial Montignac*, fără grăsimi.
Găsiți mai multe informații pe www.montignac.com.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 53

De cele mai multe ori, va fi o masă glucido-proteică, alcătuită numai din glucide cu indici glicemici mici și foarte mici și în mod natural bogate în fibre. Pentru mesele protido-lipidice, revedeți tabelele de la p. 47–49.

Condimente, ingrediente și mirodenii

Recomandate

- Arpagic
- Busuioc
- Castraveciori murați
- Ceapă
- Cepe pitice
- Cimbrișor
- Cimbru
- Dafin
- Țelină pudră
- Hașmă (ceapă franțuzească)
- Lămâie
- Mărar
- Măsline negre
- Măsline verzi
- Murături
- Șvaițer
- Pătrunjel
- Parmezan
- Scorțișoară
- Tamariscă
- Tapenadă (pastă de măsline)
- Tarhon
- Ulei de alune de pădure
- Ulei de arahide
- Ulei de floarea-soarelui
- Ulei de măsline
- Ulei de nuci
- Ulei de semințe de strugure
- Usturoi
- Vinegretă de casă

Se tolerează

- Maioneză făcută în casă
- Muștar
- Piper
- Sare
- Smântână proaspătă
- Sos bearnez
- Sos olandez

Se interzic

- Caramel
- Fecule de cartof
- Ketchup
- Mălai
- Maioneză din comerț
- Rântaș
- Sos Béchamel
- Ulei de palmier
- Ulei de parafină
- Zahăr

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 54

Meniuri-tip ale Fazei I

MENIU-TIP 1

La trezire
> Sucul de la 2 lămâi stoarse

> 2 kiwi

Mic dejun
> Cereale (fără zahăr)*

> 1 iaurt slab

> 1 cafea fără cofeină

Prânz
> Brânză

> Ciuperci à la grecque

> Garnitură de legume

> Somon

Gustare
> 1 măr

Cină
> Bibilică

> Iaurt natural

> Ratatouille

> Salată

MENIU-TIP 2

La trezire
> Sucul de la un grepfrut stors

> 1 pară, 1 kiwi

Mic dejun
> Ceai, tizană

> Lapte degresat

> Marmeladă de fructe, fără zahăr

> Pâine integrală

Prânz
> Antricot

> Brânză

> Broccoli

> Crudități: castraveți, ridichi

Gustare
> 1 măr

Cină
> Iaurt slab

> Paste integrale cu ciuperci

> Supă de legume

* Se recomandă în special müsli Montignac.
Pentru mai multe informații, accesați www.montignac.com.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 55

Cele 5 reguli ale reușitei

1. Fixați-vă un obiectiv realist.

Este mai bine să vizați o greutate rezonabilă, pe care să o puteți menține, decât o greutate total nerealistă. De asemenea, ar fi o greșeală să vă doriți să aveți un indice de masă corporală[6] mai mic de 20. Unele femei par să nu-și însușească acest principiu de bază.

2. Refuzați porțiile drastice: acestea sunt o sursă de frustrare.

Imediat ce perioada de „regim" se încheie, organismul se răzbună și are un singur scop: acela de a-și face rezerve de grăsime. În schimb, dacă adoptați metoda Montignac (care este una selectivă, nu restrictivă), veți evita acest pericol.

3. Alungați orice factor perturbator de natură psihică.

Perioada de slăbire aduce multe recompense, dar adoptarea unor noi obiceiuri alimentare este doar unul dintre aspectele care pun sub semnul întrebării, în mod fundamental, stilul de viață pe care îl aveți.

4. Analizați-vă conștient și metodic stilul alimentar.

Mâncatul nu trebuie să fie un răspuns la stres (nici la plictiseală, anxietate sau probleme sentimentale). Dacă este necesar, puteți iniția un demers complementar, apelând la un psiholog specializat în comportamente alimentare. Puteți, de asemenea, învăța și aprofunda tehnicile de gestionare a stresului (relaxarea, sofrologia sau yoga).

5. Desfășurați o activitate fizică.

Dacă ați început să faceți sport pentru a accelera normalizarea funcției insulinice, e bine să continuați să practicați această activitate. Astfel, silueta se conturează mai bine, luptați împotriva celulitei și obțineți un echilibru emoțional stabil.

[6] IMC = greutatea în kg / înălțimea în m.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 56

Bilanțul Fazei I

Dacă procesul de slăbire nu este gândit într-o perspectivă pe termen lung, el nu dă rezultate sau dă rezultate contrare așteptărilor. După 2–3 luni, cât durează Faza I, e timpul să faceți un bilanț al noii dumneavoastră alimentații.

E totul bine...

Dacă ați pus în practică recomandările precise pe care le-ați primit, ar trebui să simțiți deja efectele lor benefice.

- Ați slăbit, pentru că organismul a înțeles că trebuie să-și fabrice carburant din rezervele proprii.
- V-ați însușit obiceiuri alimentare sănătoase, fără nici un fel de frustrări, întrucât puteți alege dintr-o paletă foarte largă de alimente – practic, puteți mânca extrem de variat. Prin latura sa educativă, Faza I este o adevărată terapie comportamentală.
- Având în vedere că nu există restricții cantitative, nu riscați să cădeți în extrema cealaltă, pentru că organismul nu suportă efectele negative ale procesului de înfometare-realimentare.

Sunteți foarte obosită...

Organismul, obișnuit de mult timp cu aportul permanent de glucoză din exterior, a devenit ușor leneș și, asemenea unui copil în fața căruia cedați la cel mai mic scâncet, îi este de ajuns să devină hipoglicemic pentru a cere și a obține glucoza. În aceste condiții, ce rost mai are să se obosească să și-o fabrice singur, pentru a menține glicemia la un nivel normal?

Reducerea hiperglicemiei va avea, deci, ca efect limitarea aportului direct de glucoză în locul glicogenului, obligând astfel organismul să și-o fabrice singur. Așadar, la scurt timp după punerea în aplicare a principiilor metodei de față, organismul dumneavoastră riscă să opună rezistență, refuzând să-și fabrice singur carburantul. Este o stare tranzitorie de hipoglicemie, cu simptomele cunoscute, adică, în primul rând oboseală. Nu renunțați! Nu cedați tentației de a mânca ceva dulce.



În primul rând, persoanele puternice, care practică un sport, riscă să întâmpine în primele săptămâni ale Fazei I o rezistență a organismului în fața noilor

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 57

obiceiuri alimentare. Dacă oboseala este una ușoară, cel mai bine ar fi să consumați migdale sau alune de pădure, bogate în nutrienți, sau 2–3 linguriță de fructoză. Dacă scăderea tonusului este mai accentuată, alegeți smochine sau caise uscate.

Nu slăbiți...

- Dacă timp de ani de zile ați trăit sub dictatura glucidelor proaste, probabil că organismul dumneavoastră nu va renunța ușor la această obișnuință. Ca și în cazul alcoolului și al tutunului, poate fi vorba de o adevărată dependență, caz în care sevrajul poate antrena unele probleme.
- Persoanele abonate la regimurile cu număr redus de calorii, care se înfometează de mult timp și se îngrașă cu 2 kilograme numai admirând vitrina unei cofetării, s-ar putea aștepta chiar să ia puțin în greutate (2–3 kilograme), pentru o scurtă perioadă de timp. De altfel, este normal ca un organism supus ani de zile unor frustrări insuportabile să fie în defensivă. E firesc ca, având brusc la dispoziție energia minimă de care avea nevoie și de care a fost întotdeauna privat, să cedeze tentației de a stoca o cantitate mică, dar asta nu durează decât câteva zile. Dacă vi se întâmplă așa, nu vă întoarceți la un regim de înfometare, căci nu veți face decât să agravați lucrurile. În câteva săptămâni, nu numai că veți pierde aceste kilograme în plus, dar o să vedeți și primele rezultate ale metodei Montignac.
- De asemenea, este posibil ca, la început, cântarul să vă arate același număr de kilograme, în ciuda faptului că vi se pare că ați slăbit și că aveți o siluetă mai zveltă. Explicația este că, ieșind dintr-un regim hipocaloric, masa dumneavoastră musculară este mai mică decât ar trebui să fie, din cauza deficitului de proteine. În primele zile, grație dietei Montignac, are loc „un transfer de mase“, adică o pierdere reală de grăsime și o reconstruire a masei slabe.

Atenție la schimbările bruște

Femeile care au urmat un regim hipocaloric sever trebuie să crească treptat rația calorică, făcând alegerile recomandate de această metodă. Astfel se evită o trecere brutală, care poate duce la o îngrășare temporară, determinată de organismul înfometat, care acționează încă după vechile reflexe hipocalorice.



1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 58



Pe scurt...

■ Faza I nu este restrictivă în termeni cantitativi (trebuie să mâncăm întotdeauna pe săturate), ci selectivă. Unele alimente au fost excluse special, pentru a lăsa loc altora, cu proprietăți nutritive superioare.

■ Pâinea albă și toate derivatele sale (pâine prăjită, biscuiți) trebuie să dispară de la două dintre mesele principale (când acestea conțin lipide), dar este de dorit să le găsim în formă integrală la micul dejun.

■ În funcție de numărul de kilograme pe care trebuie să le dați jos, de sensibilitatea fiecăreia și de rigoarea cu care sunt aplicate principalele reguli, Faza I durează 2–3 luni, chiar și mai mult. Normalizarea funcției pancreatice (acesta este obiectivul principal) se face într-o perioadă care trebuie să fie suficient de lungă pentru a se putea traduce printr-o ameliorare durabilă a funcției insulinice.

■ Alcoolul distilat, băut fie ca aperitiv (anason, whisky, gin, votcă...), fie ca digestiv (coniac, armagnac, calvados, alcool alb), este interzis în Faza I.

■ Consumați cât mai multe fructe și legume și optați cât mai des pentru pește, la orice masă.

■ Micul dejun trebuie să fie o masă adevărată, prânzul, o masă completă, iar cina, mai degrabă ușoară, în ciuda obiceiurilor alimentare contrare, tot mai răspândite.

■ Ideal ar fi ca, din șapte cine, minimum trei să fie glucidice (dacă nu chiar patru sau cinci). Astfel, din douăzeci și unu de mese (șapte mic dejunuri și trei cine), zece nu vor conține nici un pic de grăsime, ci numai glucide bune.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 59



Faza a II-a

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 60

În Faza a II-a: nu depășiți rezultanta glicemică 50

- Pentru a slăbi, RG a unei mese nu trebuie să depășească valoarea 35. Numai în aceste condiții, glicemia este suficient de scăzută pentru a-i permite organismului să ardă nu numai energia furnizată de masa respectivă, ci și o parte din grăsimea de rezervă. Asta se întâmplă în Faza I.
- Pentru a preveni luarea în greutate, RG a mesei trebuie să fie mai mică sau egală cu 50.



Reguli principale

Stabilizarea ponderală definitivă

Faza I are, într-o oarecare măsură, rolul de a vă ajuta să vă debarasați de proastele obiceiuri alimentare pentru a adopta altele mai bune. Cu câteva modificări, noile reflexe vă vor permite o suplețe mai mare în aplicarea anumitor principii.

Chiar dacă este urmarea logică a Fazei I, Faza a II-a nu este obligatorie. De altfel, nu există nici un inconvenient în a rămâne definitiv în Faza I, pentru că principiile pe care se bazează conduc la o alimentație perfect echilibrată.

Cu toate acestea, chiar dacă Faza I trebuie să rămână o referință nutrițională permanentă, se poate întâmpla să regretați absența anumitor alimente care fac totuși parte din peisajul nutrițional obișnuit. Deci, în Faza a II-a veți descoperi cum să integrați din când în când aceste alimente cu IG crescut (de exemplu, cartofii sau zahărul), fără urmări nefaste asupra echilibrului metabolic, limitând efectele lor asupra glicemiei și a răspunsului insulinic.

Rezultanta glicemică (RG)

Despre ce este vorba?

Rezultanta glicemică (RG) este creșterea medie a glicemiei, obținută după o masă complexă, ca urmare a interacțiunii între diferitele alimente consumate. Acest nou concept vă va servi de ghid în Faza a II-a. Datorită lui, veți putea integra la o masă glucide cu IG ridicat, neutralizând o parte importantă a efectelor sale asupra glicemiei, prin grija de a consuma înainte glucide cu un indice glicemic foarte scăzut.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 61

Zahărul alb, alcătuit dintr-o moleculă de glucoză (IG 100) și una de fructoză (IG 20), are indicele glicemic 70, aceasta fiind rezultanta celor două valori. La fel, atunci când o masă este alcătuită din legume bogate în fibre și cu un IG scăzut și din glucide cu IG ridicat (de exemplu, cartofi), rezultanta glicemică a mesei respective se stabilește la un nivel mediu, pentru că alimentele se combină între ele. Iar dacă masa respectivă conține în plus și ulei de măsline, care are proprietatea de a face glicemia să scadă, atunci RG va fi ușor mai scăzută.

Un exemplu concret

În Faza a II-a, este acceptată o masă alcătuită din somon la grătar și garnitură de broccoli și cartofi, datorită rezultantei glicemice. Este important să se respecte compensația între glucidele cu IG ridicat (cartofi) și cele cu IG scăzut (broccoli), dar și ordinea consumării alimentelor.

- Mai întâi trebuie mâncat broccoli, pentru că indicele glicemic foarte scăzut (15) contribuie la menținerea glicemiei la minimum.
- Cartofii, care au un IG ridicat (70, dacă sunt fierți fără coajă), riscă să antreneze o creștere puternică a glicemiei.
- Datorită faptului că ați consumat înainte broccoli, se produce un fenomen de compensație, de natură să limiteze rezultanta glicemică la o valoare mai mică de 50. Dacă la antreu au fost consumate și crudități, RG va fi cu atât mai mică.
- Principiul rezultantei glicemice nu funcționează decât în condițiile în care cantitatea de glucide cu IG ridicat rămâne rezonabilă. Toate glucidele adunate nu trebuie să depășească o porție normală.

RG medie diferă de la o țară la alta

Ani de zile, rezultanta glicemică medie a fost de 50 în rândul populației din țările latine: Franța, Italia, Spania, Grecia. Aici, oamenii aveau o alimentație

Nu există o formulă matematică pentru a calcula RG...

Va trebui, deci, să vă mulțumiți cu un calcul logic, aplicând principiile următoare, verificate empiric:

- anticipați aportul unei glucide cu IG ridicat, pentru a prevedea consumul unei glucide cu IG foarte mic, care să compenseze;
- alegeți să gătiți un aliment cu IG ridicat (cartoful, de pildă) prin metoda care dă cel mai scăzut IG posibil (de exemplu, preferați cartofii fierți în coajă, cu IG 65, în locul celor prăjiți, care au indicele 95);
- cantitatea de glucide cu IG ridicat trebuie să fie de două sau de trei ori mai mică decât cantitatea de glucide cu IG redus;
- mâncați întotdeauna glucidele de compensație (cu IG mic) înaintea celor cu IG mare.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 62

Abateri care trebuie temperate

Dacă vă plac cartofii și suferiți că trebuie să vă lipsiți de ei, puteți să mâncați din când în când. Dar, ca și în cazul altor alimente hiperglicemiante, aceștia trebuie să fie însoțiți de fibre, pentru a compensa creșterea glicemiei. Dacă vă plac atât de mult cartofii prăjiți încât să vreți să vă abateți de la regulă, nu-i mâncați cu carne, ci cu o salată și legume verzi, care conțin multe fibre.



tradițională – chiar dacă aceasta conținea și glucide cu IG ridicat (făină albă, cartofi, zahăr), baza o constituiau legumele cu indici foarte mici (linte, fasole, năut, alte tipuri de legume, fructe...).

În ultimele decenii, cu cât a crescut consumul de glucide cu IG ridicat, în detrimentul celor cu IG scăzut, cu atât RG a început să depășească valoarea 50, declanșând hiperinsulinimul la persoanele în cauză și, ca o consecință, luarea în greutate.

Americanii au cel mai ridicat procent de obezitate din lume pentru că, în alimentația lor, rezultanta glicemică medie nu numai că este mai mare de 50, dar de multe ori atinge cote alarmante (65–100).

Iată de ce trebuie condamnat încă o dată discursul îngăduitor al unor nutriționiști care, sub presiunea industriei alimentare, pretind că indicii glicemici medii (susceptibili de a preveni luarea în greutate) sunt cei cuprinși între 55 și 70.

Cum gestionăm abaterile

Să ne gestionăm alimentația înseamnă să ne gestionăm realizările, dar și abaterile. Asta înseamnă că, dacă aplicăm principiile metodei cu o anumită constanță, ne putem îngădui din când în când câte o abatere, fără să influențăm rezultatele bune obținute.

În schimb, trebuie să evităm să ne abatem de la aceste principii de prea multe ori, pentru a nu reveni treptat la vechile obiceiuri. În Faza I, singurele garnituri acceptate erau glucidele cu indici glicemici foarte mici (egali cu 35 sau chiar mai mici), care conțin puțină glucoză și multe fibre. În timpul Fazei a II-a, vom putea reintegra în mod excepțional glucide cu IG mai mare de 35, dar mai mic de 50 (orez complet, paste integrale), în cantități reduse, care să însoțească friptura sau peștele.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 63

Micul dejun



Nu se schimbă nimic sau aproape nimic față de recomandările anterioare. Trebuie să respectați în continuare principiile unui mic dejun hrănitor, cu pâine integrală sau cereale complete, fără zahăr. Dacă alegeți pâinea integrală, puteți întinde pe ea puțin unt sau margarină (nehidrogenată).

Se poate întâmpla ca, atunci când sunteți în delegație sau la un mic dejun de afaceri, să nu aveți la dispoziție decât croasante sau brioșe. Nu le refuzați dacă este o ocazie rară și vă plac.

Dacă în Faza I ați respectat toate principiile acestei metode, pancreasul dumneavoastră va putea suporta o hiperglicemie, fără a declanșa hiperinsulinismul sau o hipoglicemie reacțională. În mod normal, senzația de epuizare din jurul orei 11 n-ar trebui să mai apară.

În schimb, dacă alegeți uneori micul dejun protido-lipidic sărat, nu trebuie să mâncați niciodată pâine. Vom reveni asupra acestui subiect când va veni vorba despre prânz.

Abaterile posibile

Refuzați dulciurile obișnuite, cum ar fi bomboanele sau batoanele de ciocolată vândute în supermarketuri. Abaterile trebuie să fie o concesie făcută calității sau gastronomiei: acceptați un croasant delicios cu unt, copt cu pasiune de un brutar autentic; refuzați categoric produsele industriale, vândute în buticurile din gară sau în supermarketuri.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 64



Prânzul

Principiile generale stabilite pentru prânz în Faza I se repetă și în Faza a II-a, cu deosebirea că se pot face anumite concesii. Dar, atenție, nu vă abateți de mai multe ori în aceeași zi de la principiile metodei!

Sendviș integral la un fast-food dietetic

Dacă aveți la dispoziție pâine integrală adevărată sau biscuiți bogați în fibre, puteți să vă faceți un sendviș cu carne slabă, somon afumat sau crudități. Dar nu alegeți decât extrem de rar un astfel de prânz.

De asemenea, ați putea merge la un fast-food unde felurile principale (pizza, tarte, cornuri) să fie făcute din făină nerafinată și din produse de origine biologică. „Noul hamburger" ar fi acceptabil dacă ar conține fibre, minerale și vitamine, dar nu și zahăr, grăsimi saturate și reziduuri de pesticide.

În viitor, un prânz biodietetic la fast-food le-ar putea concilia pe odraslele progresului cu nostalgicii vechilor obiceiuri alimentare sănătoase.

Aperitivul

În cazuri rare (la un prânz de afaceri sau la o petrecere în familie), masa poate fi precedată de o băutură aperitiv. Nu am menționat acest lucru până acum pentru că aperitivul era exclus în Faza I.

Mai multe principii importante trebuie însă respectate când vine vorba despre aperitiv.

• Alcoolul trebuie să fie cât mai slab.
De aceea, va fi privilegiat alcoolul natural de fermentație (vin) și respins alcoolul distilat, gen

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 65

whisky, gin, votcă etc. Deci, ar fi de preferat să beți vin, șampanie sau un echivalent.

• Nu beți niciodată nici un fel de alcool pe stomacul gol!
Dacă aderați la principiile prezentate în această carte, dacă sunteți o adeptă a metodei Montignac, străduiți-vă să transmiteți și să impuneți acest precept și să schimbați obiceiurile angajaților. Potrivit convenienței sociale, se servește mai întâi băutura și, la mult timp după, se aduce și mâncarea (dacă se aduce). În cel mai bun caz, vi se propune să mâncați numai glucide rele.

• Să mâncați, da, dar nu orice.
Pentru ca alcoolul să nu treacă direct în sânge, după o metabolizare directă, este important ca stomacul să se închidă spre pilor, sfincterul situat între stomac și intestinul subțire. De aceea, trebuie să consumați proteine și lipide, a căror digestie lentă păstrează stomacul închis. Deci, propunem ca, înainte să consumați o băutură alcoolică, să mâncați alune sau migdale, câteva cubulețe de brânză (șvaițer, de exemplu) sau câteva felii de cârnat sau salam uscat.

Se poate considera chiar că acest început de bol alimentar, blocat în stomac, va ajuta într-o mică măsură la neutralizarea alcoolului, care este parțial absorbit. Acoperind peretele stomacal, lipidele pot, de asemenea, să ducă la evitarea sau limitarea absorbției alcoolului prin perete. De altfel, din acest motiv se spune că efectul alcoolului este redus dacă bem înainte 1–2 linguriță de ulei de măsline.

Pâinea

Este de dorit ca și în Faza a II-a să respectați principiul potrivit căruia nu trebuie să consumați pâine la două dintre mesele principale ale zilei. Păstrați pâinea numai pentru micul dejun. Acolo este locul ei în alimentația cotidiană, când o puteți consuma în voie. Păstrați această regulă, pentru că merită efortul. Cumpărați pâine integrală autentică, chiar dacă pentru asta s-ar putea să fie nevoie să parcurgeți kilometri întregi. Dacă nu, preparați-o în casă. Pâinea trebuie venerată ca un aliment de excepție, dar ignorată la celelalte două mese ale zilei.

Eliminarea pâinii la două dintre mesele principale este încă o chestiune de principiu. Dacă ați reușit să faceți asta în Faza I, trebuie să continuați la fel în Faza a II-a, fără să recidivați.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 66

Cina

Principiile generale stabilite pentru cină în Faza I se păstrează și în Faza a II-a, cu diferența că eventualele abateri ar putea apărea la cină, și nu la prânz.

Abateri, dar nu prea multe

Asta nu înseamnă că se pot face abateri semnificative la fiecare masă a zilei. Regula de bază a unei buni gestiuni în domeniu este ca abaterile să fie acceptate sau evitate, astfel încât să nu se repete prea des.
Prea multe abateri făcute în aceeași zi riscă să vă reamintească în următoarele 24 de ore senzații neplăcute, cum ar fi oboseală, pierderea tonusului, somnolență, fără a mai pune la socoteală luarea în greutate.
Bine ar fi să luați hotărârea de a nu vă mai abate niciodată de la regulă, dacă acest lucru nu vă aduce o adevărată satisfacție.

Vinul

Așa cum spune și doctorul Maury, „vinul a fost închis într-un ghetou, cel al băuturilor alcoolice". Nu putem decât să regretăm că, în numeroase cazuri, în locul lui au fost preferate sucurile sintetice îndulcite. Băut în cantități rezonabile (1–2 pahare la o masă), vinul este o băutură excelentă, fiind în același timp digestiv, tonic, analergic și bactericid. De altfel, conține o cantitate semnificativă de oligoelemente și mai ales polifenoli (antioxidanți). La masă, trebuie întotdeauna să mâncăm antreul înainte de a începe să bem vin. E cu atât mai bine, cu cât așteptăm mai mult, pentru că efectele negative ale alcoolului sunt cu atât mai puțin resimțite, cu cât stomacul este mai plin. Ideal ar fi, deci, să nu vă apropiați de pahar până la jumătatea mesei. Dacă respectați această practică, nu numai că nu veți mai suferi de somnolența de după masă, dar veți digera mai ușor mâncarea.



Să beți vin la masă presupune însă ca, întotdeauna, cantitatea (rezonabilă) de alcool să fie proporțională cu cea a hranei ingerate.

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:34 PM Page 67

Pe scurt...



■ Faza a II-a reprezintă perioada de stabilizare. Obiectivul nu mai este să pierdeți în greutate, ci să vă mențineți. Această stabilizare se va face mult mai ușor decât cu regimurile hipocalorice, pentru că metoda Montignac presupune, chiar și în Faza a II-a, numai adoptarea unor noi obiceiuri alimentare.

■ Ca să nu vă îngrășați la loc, este absolut necesar ca nici o masă să nu aibă rezultanta glicemică mai mare de 50.

■ Rezultanta glicemică (RG) vă va permite să reintegrați din când în când alimente cu un indice glicemic mai ridicat. Trebuie stabilită o medie a indicilor alimentelor consumate. Astfel, veți putea mânca și cartofi, dacă, odată cu ei, consumați și legume verzi.

■ Abaterile sunt permise, dar nu trebuie cumulate în aceeași zi, pentru a nu vă modifica echilibrul metabolic. O invitație la prânz, când serviți o masă copioasă, ar trebui compensată de o cină ușoară.

■ Alcoolul poate fi reintegrat, în mod excepțional, în Faza a II-a. De preferat ar fi vinul sau șampania, dar niciodată pe stomacul gol. Aperitivul poate fi însoțit de bucățele de brânză sau de felii de cârnat uscat și salam, cu condiția ca acestea să fie consumate înaintea băuturii.

■ La masă se pot bea 1–3 pahare de vin, cu condiția să fie consumate numai în a doua jumătate a mesei.

■ Ca și în Faza I, pâinea (integrală) nu va fi consumată decât la micul dejun și în nici un caz la prânz sau la cină. De la această regulă nu se fac abateri.

■ Practicarea unui sport, în special a „mersului nordic“, vă ajută să vă mențineți greutatea.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 68



2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 69

III **PROGRAME** DIFERITE

Organismul feminin este de o mare complexitate, iar experienţa ultimilor douăzeci de ani ne arată că, pentru a obţine rezultatele aşteptate, principiile generale ale metodei trebuie să fie uneori modelate şi ajustate în funcţie de categoria de vârstă şi de starea hormonală a fiecărei femei.



Adolescenta

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 70



Delincvența alimentară

Adolescența este o etapă capitală în viața unei persoane și în special în viața unei femei. În acești ani, corpul fetei se metamorfozează complet, sub efectul multiplelor transformări din organism, în principal sub influența unei adevărate explozii hormonale, pentru a deveni un trup de femeie. De aceea, ne dăm seama foarte bine cât de importante sunt obiceiurile alimentare.

Gustările nesănătoase

De obicei, când li se face foame, adolescentele mănâncă tot felul de produse de patiserie, dulciuri, batoane de ciocolată, chipsuri, sărățele și sucuri îndulcite. Rareori fructe. De aici și un consum exagerat de glucide cu IG ridicat (din cauza zahărului și a făinii albe), de grăsimi saturate și de sare, dar mai ales un consum excesiv de alimente sărace în plan nutritiv (care nu conțin vitamine, săruri minerale și oligoelemente).

Un mic dejun uitat

Ar trebui să ne îngrijoreze rezultatele anchetelor care se fac pe marginea obiceiurilor alimentare ale adolescentelor din Franța.
În ceea ce privește cantitatea, aportul energetic este în mare corect, numai 7% dintre adolescente mâncând prea mult. În schimb, modul în care este repartizat acest aport de-a lungul zilei lasă de dorit. Statisticile despre micul dejun – care nu reprezintă decât 15% din aportul alimentar – sunt grăitoare:

- 30% dintre adolescente pretind că nu le este foame când se trezesc;
- 24% susțin că nu au timp să mănânce dimineața;
- 7% nu mănâncă niciodată dimineața.

În total, peste 60% dintre adolescente neglijează una dintre principalele mese ale zilei, obicei care duce la creșterea numărului de gustări nesănătoase între mese.

O alimentație slab diversificată

Carențele adolescentelor se explică prin prioritatea acordată în mod eronat unor alimente în detrimentul altora, desconsiderate în asemenea măsură, încât multe adolescente nu ezită să le

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 71

numească „dezgustătoare". E vorba, bineînțeles, despre alimentele foarte bogate în micronutrienți.

Studiile arată de altfel că:
- 15% dintre tinere nu mănâncă niciodată fructe;
- 30% nu mănâncă niciodată brânzeturi.

ALIMENTE PREFERATE
Cartofi
Cartofi prăjiți
Clătite
Fructe roșii (căpșune, cireșe, zmeură)
Iaurt cu fructe
Înghețată
Jambon alb
Morcovi
Paste albe
Pizza
Produse de patiserie
Sucuri carbogazoase
Sucuri de fructe din comerț
Tarte sărate

ALIMENTE DESCONSIDERATE
Brânză fermentată
Broccoli
Burtă
Cârnăciori de porc
Cârnați negri
Carne roșie
Creier
Creson
Țelină
Fasole uscată
Ficat
Măcriș
Momițe de vițel
Ouă
Rinichi
Stridii
Varză
Vin

În schimb, consumul de băuturi îndulcite (sucuri de fructe preparate industrial sau coca-cola) este unul semnificativ: 52% dintre tinere consumă cel puțin 25 cl pe zi, 25% beau 50 cl, 10%, 75 cl, și 7%, un litru sau mai mult.

Studiul aduce și alte informații importante, care ne pot lămuri în legătură cu obiceiurile adolescentelor.

Atracția pentru alcool și tutun

Consumul de băuturi alcoolice la adolescentele de 16 ani:
- 56% consumă în mod regulat un alcool puternic (10% dintre acestea beau de mai multe ori pe săptămână);

Carențe...

Adolescentele au carențe mari de calciu (–35%), magneziu (–30%), fier (–44%) și vitamine (peste 75% deficit de vitamine E, B9, B6 și A), în ciuda faptului că ele sunt indispensabile în această perioadă în care transformările survenite în organism sunt considerabile.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 72



- 25% beau în mod regulat bere (în medie, 1 litru pe săptămână);
- 21% consumă în mod regulat vin (în medie, 50 cl pe săptămână).

Și fumatul, un obicei des întâlnit la adolescente, trebuie să ne alarmeze:

SEGMENTUL DE VÂRSTĂ	PROCENTAJUL ADOLESCENTELOR CARE FUMEAZĂ
• de la 10 la 11 ani	• 5,5%
• de la 12 la 13 ani	• 7,5%
• de la 14 la 15 ani	• 21,5%
• de la 16 la 17 ani	• 42,5%
• de la 18 la 24 de ani	• 65,5%

Foarte multe tinere nu știu să fiarbă un ou!

În zilele noastre, adolescentele care au ca prioritate școala sunt de cele mai multe ori scutite de treburile menajere, la fel ca și băieții. De aceea, cele mai multe nu știu să gătească, pentru că mamele lor nu le-au transmis informațiile tehnice sau culturale necesare. Peste 30% dintre tinere nu știu nici măcar să fiarbă un ou!

Din această ruptură de tradiție s-a născut un anumit dezinteres pentru hrană, pentru prepararea alimentelor și, în consecință, pentru gastronomie în general. Înțelegem de ce, în acest context, mâncarea semipreparată sau de la fast-food reprezintă cel mai bun răspuns la nevoia de a mânca.

Masa, care și-a pierdut dimensiunea convivială, nu mai este deci locul unor schimburi privilegiate, așa cum era în trecut. De altfel, dacă le întrebăm pe adolescente ce preferă să facă pentru a se simți bine, mai puțin de 1% vor răspunde „să mă bucur de o masă bună alături de cineva“.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 73

Pentru o creștere reușită



Contrar anumitor păreri, corpul unei adolescente, chiar dacă este deja format, nu a atins stadiul maturității. Nu este încă „adult“. Pentru a-și desăvârși creșterea, are nevoie de o alimentație adecvată.

Proteinele

Aportul proteic va trebui calculat la 1,2 g/kg și va fi furnizat de carne, pește, ouă, brânză, dar și de proteine vegetale (soia, leguminoase, alimente complete, cereale, fructe oleaginoase).

Calciul

Acesta permite nu numai dezvoltarea corectă a scheletului, dar previne și apariția problemelor în timpul sarcinilor viitoare și mai ales după menopauză (osteoporoză, fracturi).

Dietetica tradițională pretinde că este indispensabil să consumați în acest scop cantități importante de produse lactate și de brânzeturi. Totuși, studii recente au dovedit că biodisponibilitatea de calciu a produselor lactate nu este atât de ridicată pe cât s-a crezut mult timp. Se pare că aceasta este de numai 15% pentru laptele de vacă sau brânză, spre deosebire de 85% pentru migdale sau pentru calciul din apa potabilă (mai ales, apa minerală).

Adolescentele vegetariene

Din diferite motive, multe fete aleg să fie vegetariene. Dar ar trebui să știe că proteinele vegetale sunt de 2–3 ori mai puțin asimilabile decât proteinele animale, cu excepția anumitor produse din soia. De aceea, chiar dacă au hotărât să nu mai mănânce carne, vegetarienele trebuie să consume în continuare ouă și brânză.

În plus, o alimentație vegetariană le expune la carențe ridicate de fier.

De altfel, studii epidemiologice au scos în evidență faptul că populația din țările unde nu se consumă niciodată produse lactate (de exemplu, Japonia) nu suferă totuși de decalcifiere.

O alimentație variată, cu indici glicemici reduși, este deci mai mult decât suficientă pentru satisfacerea nevoii de calciu a organismului unei adolescente. Dar ea va trebui să evite consumul de băuturi gen coca-cola, pentru că acidul fosforic pe care îl conțin în cantități semnificative poate împiedica o calcifiere normală a sistemului osos.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 74

Vitaminele

Trebuie evitate cu orice preț alimentele rafinate (glucide cu IG ridicat) și privilegiate cerealele complete și leguminoasele (linte, fasole uscată, năut).

Un supliment de drojdie uscată și de germeni de grâu este practic indispensabil în dieta unei adolescente.

Aceasta ar trebui să mai consume zilnic fructe și crudități (bogate în vitamina C) și să opteze îndeosebi pentru alimentele bogate în vitamina E: ulei de măsline, ulei de floarea-soarelui, fructe oleaginoase...

Fierul

Deficitul de fier este una dintre carențele cele mai serioase în rândul adolescentelor. Acestea neglijează tocmai alimentele care conțin mai mult fier (vezi tabelul de mai jos), iar asta tocmai într-o perioadă când nevoia de fier este dată în special de creșterea țesuturilor din organism și de creșterea numărului de globule roșii. De altfel, în timpul menstruațiilor, se produce o pierdere de fier care este cu atât mai semnificativă, cu cât sângerările sunt mai abundente.

Carențele de fier favorizează anemia și oboseala, duc la o scădere a performanțelor psihice și intelectuale, precum și la o rezistență mai scăzută în fața infecțiilor. Ele pot afecta serios și procesul de slăbire, pentru că favorizează formarea naturală a L-carnitinei, o enzimă care permite utilizarea prioritară a acizilor grași liberi.

Doza zilnică de fier recomandată în cazul unei adolescente este de 18 mg, dar trebuie să distingem două tipuri de aporturi:

- fierul heminic, care provine din carne și din pește și care este absorbit în procent de 25%;
- fierul nonheminic, conținut în legume și care nu este absorbit decât în proporție de 5%.

De aceea, pentru vegetariene este foarte greu să aibă un aport alimentar satisfăcător de fier.

Trebuie precizat și că o alimentație bogată în tanin (ceai) și în fibre poate limita într-o oarecare măsură absorbția fierului ingerat.

SURSE DE FIER HEMINIC (pentru 100 g)	
Scoici	25 mg
Cârnați negri	20 mg
Ficat de porc	15 mg
Ficat de vită sau de miel	10 mg
Gălbenuș de ou	7 mg
Stridii	6 mg
Ficat de vițel	5 mg
Carne și mezeluri	3 mg
Pasăre sau pește	2 mg

SURSE DE FIER NONHEMINIC (pentru 100 g)	
Cacao praf	15 mg
Ciocolată cu 70% cacao	10 mg
Bobi	10 mg
Fasole albă	8 mg
Linte	7 mg
Fructe oleaginoase	5 mg
Fructe uscate	4 mg
Spanac	4 mg
Pâine integrală	3 mg

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 75

Adolescenta și greutatea sa corporală



Pe vremuri...

Pe la 11 ani, fetele erau zvelte, delicate, slabe chiar. Apoi, în perioada de pubertate, cu transformările ei hormonale, căpătau forme. Unele chiar se îngrășau puțin la vârsta la care începeau să le apară și câteva coșuri.

La 17 ani, începeau să își revină. Desigur, tinerele își păstrau formele (indispensabilele atribute feminine), dar silueta le era din nou zveltă.

La 18 ani, corpul atingea deplinătatea fizică, iar talia lor de viespe le sublinia bustul, ferm, precum și rotunjimile discrete ale posteriorului bine făcut. Era vârsta seducției, a dragostei și, convențional, a căsătoriei.

Astăzi...

În zilele noastre, multe fetițe sunt ușor durdulii încă dinainte de pubertate. Nu-i nimic de mirare în asta, în condițiile în care, după laptele artificial pentru bebeluși și făina din alimentele pentru copiii mici, au fost obișnuite numai cu ravioli, orez alb, cartofi prăjiți, clătite umplute, semipreparate, tarte și pizza, fără să uităm de prăjituri, bomboane, batoane energizante și sucuri extrem de dulci.

Pancreasul unei fetițe este pus la grea încercare încă din primii ani, prin consumul excesiv de glucide cu IG ridicat, pregătind organismul pentru o disfuncție metabolică de care am mai vorbit: hiperinsulinismul.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 76

Consecințele regimurilor hipocalorice

- Creșterea numărului de celule adipoase (hiperplazie) din cauza restricțiilor. Organismul este cu atât mai înclinat să producă aceste celule, cu cât trece printr-o perioadă de transformări.
- Accentuarea carențelor de nutrienți, care poate duce la probleme grave de sănătate: oboseală, anemie, sensibilitate în fața infecțiilor...
- Revenirea la o greutate superioară printr-un fenomen de recul, ceea ce riscă să afecteze moralul persoanei în cauză.
- Apariția tulburărilor alimentare clasice: bulimia și anorexia.

Regimurile hipocalorice

Intrarea în adolescență, cu transformările hormonale pe care le cunoaștem, este un handicap cu atât mai mare, cu cât stilul alimentar este în continuă decădere: fast-food, coca-cola, produse de patiserie și băuturi alcoolice.

Kilogramele se depun, așadar, rapid. Pentru a le da jos, tinerele sar peste unele mese și se aruncă cu capul înainte în regimuri hipocalorice, ale căror consecințe sunt amplificate de sensibilitatea organismului aflat în plină dezvoltare.

Bulimie și anorexie

Opuse în aparență, aceste două tulburări se manifestă adesea alternativ la adolescente. Tânăra începe să dezvolte ceea ce specialiștii numesc „dismorfofobie“ – o imagine de sine proastă (35% dintre ele își detestă corpul). Această respingere a propriului aspect fizic o determină să își însușească standardele de slăbit în vogă și să opteze pentru o restricționare voluntară a aportului alimentar. Aceasta este anorexia.

Apoi, pentru că îi este foame, iar această senzație devine de nesuportat, începe să mănânce compulsiv. Aceasta este bulimia, care poate fi însoțită de vărsături provocate de consumul de laxative, diuretice sau pastile care taie foamea.

Este o situație extrem de periculoasă, pentru că poate provoca o scădere a nivelului de potasiu, care duce la apariția unor tulburări de ritm cardiac și la oboseală musculară intensă. Aceste deviații ale comportamentului alimentar sunt mult mai frecvente în alte țări (în special în cele anglo-saxone), unde factorii culturali în materie de alimentație sunt aproape inexistenți. Potrivit statisticilor, în Franța, episoadele bulimice se manifestă la 10% dintre studente, iar anorexia afectează 8% dintre adolescente.

Dacă terapiile comportamentale reușesc să amelioreze considerabil viața unei fete bulimice, pronosticul rămâne rezervat în cazul unei anorexice, chiar dacă aceasta este spitalizată în mod repetat.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 77

Dieta Montignac adaptată



Una dintre calitățile femeilor este aceea că pot da dovadă de o mare ambiție. În schimb, unul dintre defecte este că uneori această ambiție le conduce spre comportamente excesive. Or, în materie de alimentație, ar trebui să fim întotdeauna moderați.

O metodă cu mai multe viteze

Dacă nu este supraponderală, o adolescentă nu are de ce să aplice o fază de slăbit accelerată, așa cum este Faza I.



Dacă nu este vorba despre o obezitate patologică, care trebuie tratată de un specialist (de exemplu, un endocrinolog), o greutate corporală mai mare cu câteva kilograme decât cea normală poate fi reechilibrată definitiv printr-o simplă recentrare a obiceiurilor alimentare (Faza I ușoară, urmată de Faza a II-a).

În orice caz, adolescenta trebuie să citească prima parte a acestei cărți. Este important ca ea să înțeleagă și cum funcționează organismul ei, și cum să recunoască alimentele, astfel încât să facă alegerile corecte. Nu-i folosește la nimic să se priveze de un anumit aliment sub pretext că „îngrașă". Ea trebuie să înțeleagă faptul că, luat individual, nici un aliment nu îngrașă, nici măcar cartofii sau untul.

Felul în care alimentele interacționează între ele și declanșează mecanisme metabolice specifice poate determina luarea în greutate.

Câteva sfaturi

- Mâncați 3 mese pe zi, având grijă să nu săriți niciodată o masă.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 78

Redescoperiți plăcerea de a mânca și de a găti

Nu vă gândiți, așa cum au făcut mamele voastre, că ar fi degradant să vă petreceți timpul pregătind un fel de mâncare. Dimpotrivă, gătitul este o artă. În zilele noastre, să fii *chef de cuisine* este o meserie mai prestigioasă decât una intelectuală.

- Evitați glucidele cu indice glicemic ridicat și mai ales pe cele cu indice foarte ridicat: cartofi, făină albă, zahăr...
- Evitați gustările nesănătoase între mese. Dacă pe parcursul zilei simțiți un gol în stomac, fie puteți mânca fructe (în special mere), inclusiv fructe uscate (mai ales smochine), fie luați o gustare alcătuită dintr-o felie de pâine integrală unsă cu marmeladă făcută 100% din fructe, fără adaos de zahăr. Din când în când, vă puteți permite și un răsfăț: câteva pătrățele de ciocolată neagră, cu 70% cacao (sau chiar mai multă).
- Pentru masa principală a zilei, evitați să mergeți la fast-food. Dacă alegeți o pizzerie, mai bine comandați spaghete, care au un indice glicemic mediu, decât un preparat pe bază de făină albă (pizza, hamburger, hotdog etc.) sau cartofi prăjiți, al căror indice, asemenea celui de la cartofii gratinați, este unul dintre cele mai ridicate.
- Redescoperiți preparatele bunicii: tocană de porc cu linte, fasole uscată, mazăre, rasol cu varză și praz.
- Nu consumați multe lactate. Dimineața puteți bea un pahar de lapte degresat. Alegeți brânza simplă în locul diferitelor lactate industriale.
- Limitați-vă la un singur iaurt pe zi. Evitați să consumați brânză proaspătă nestoarsă, pentru că zerul conține proteine care pot declanșa un răspuns insulinic exagerat.
- La micul dejun consumați pâine integrală pe care întindeți puțin unt, cereale brute sau müsli fără zahăr. Este o masă consistentă, comodă și ușor de pregătit.
- Nu eliminați de tot grăsimile din alimentație, dar alegeți grăsimile bune, cele de pește (ton, somon, macrou, sardine), uleiul de măsline, de nuci și de floarea-soarelui.
- Renunțați la băuturile industriale și mai ales la cola. Înlocuiți-le cu sucuri de fructe proaspăt stoarse, fără adaos de zahăr.
- În funcție de vârstă, puteți bea din când în când câte un pahar de vin roșu, de exemplu în weekend, după masă. Ca aperitiv, dacă e cazul, nu beți niciodată un alcool puternic. Cereți mai degrabă un suc de roșii sau, în funcție de ocazie, un păhărel de vin sau de șampanie (asta dacă domnul care v-a invitat în oraș își permite să achite consumația).

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 79

MENIURI-TIP PENTRU O ADOLESCENTĂ



Lasagna bologneze (vezi p. 88)



Escalop de vițel cu jambon de Parma (vezi p. 89)



Orez cu bacon (vezi p. 90)



Linte fiartă



Salată

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI
Mic dejun	> Fruct > Pâine integrală*, unt > Iaurt	> Müsli integral Montignac* > Lapte de soia > Brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsime	> Pâine prăjită integrală* > Dulceață fără zahăr* > Brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsime	> Clătită de hrișcă cu ciocolată > Brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsime
Prânz	> Salată mixtă cu brânză de capră (vezi p. 86) > Fruct	> Quiche cu praz și somon proaspăt (vezi p. 87) > Salată verde > Iaurt	> Piept de pui la grătar > Fasole verde > Iaurt	> Morcovi rași > Sardine în ulei > Iaurt
Cină	> Lasagna bologneze (vezi p. 88) > Compot de mere	> Escalop de vițel cu jambon de Parma (vezi p. 99) > Broccoli fiert la aburi > Fruct	> Orez cu bacon (vezi p. 90) > Compot de fructe	> Cârnat chipolata > Linte verde > Fructe

	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
Mic dejun	> Fruct > Fulgi de ovăz cu lapte degresat	> Fruct > Brioșe (vezi p. 91) > Iaurt	> Fruct > Ou fiert moale > Biscuiți bogați în fibre > Unt > Brânză
Prânz	> Salată mixtă (avocado, creveți, jambon, șvaițer...) > Iaurt	> Salată grecească > Tartă fină cu mere (vezi p. 92)	> Avocado cu creveți > Friptură de miel > Fasole pitică > Fructe roșii
Cină	> Omletă cu ciuperci > Salată verde > Compot de mere	> Clătită din făină neagră (ou, jambon, brânză) > Salată verde	> Spaghete cu sos de roșii și busuioc > Fruct



Tartă fină cu mere (vezi p. 92)

Spaghete cu sos de roșii și busuioc



* Există o serie de produse Montignac, cu indice glicemic mic și foarte mic, în special pentru micul dejun. Pentru a afla mai multe lucruri, accesați site-ul www.montignac.com.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 80



Exercițiul fizic

În adolescență, exercițiile fizice nu sunt numai de dorit, ci chiar recomandate. Practicarea unui sport în mod regulat și rezonabil este o garanție a unei bune sănătăți a sistemelor muscular, respirator și cardiac, fără să mai punem la socoteală că este, în mod sigur, cel mai bun mijloc de a te simți în largul tău alături de prieteni.

„Mersul nordic“: cum să ne cunoaștem corpul

În funcție de viteză, acest tip de mers constituie cu adevărat un exercițiu fizic complet, atât în plan cardiovascular, cât și în plan muscular, pentru tot corpul. Este un sport care se adresează deopotrivă tinerilor și persoanelor mai în vârstă, începătorilor și sportivilor de performanță. Fiecare poate practica acest mers în ritmul său.

Adolescentele vor fi încântate să practice un sport complet, care dezvoltă cu ușurință peste 90% dintre mușchii corpului. Mersul nordic le va permite să-și cunoască mai bine corpul și să își crească echilibrul, suplețea, coordonarea și forța. Vor aprecia, de asemenea, faptul că acest sport se practică în aer liber, aproape de natură.

Tabăra de vară din 2007 de la Helsana, lângă Zürich, a propus un program special pentru copiii și adolescenții supraponderali. Acest program conținea, pe lângă sfaturi legate de dietă și o alimentație sănătoasă, aventuri în echipă și multă mișcare. Participanților, cu vârste cuprinse între 11 și 18 ani, li s-a explicat necesitatea practicării unei activități fizice prin jocuri și mișcare în aer liber. Mersul nordic a fost principala activitate fizică. Acesta permite descoperirea, fără mari eforturi, a unui sport pe care adolescenții îl vor putea practica toată viața.

Crampele și durerile

Pot avea mai multe cauze: o hidratare insuficientă, o lipsă de glicogen, o stare hipoglicemică, un exces de acid în mușchi...

Regimul scandinav

Constă în privarea de glucide din ziua a șasea până în ziua a patra dinaintea unei competiții sportive și, invers, în consumul exclusiv de paste făinoase și orez în ultimele trei zile dinaintea concursului. Acest regim trebuie ținut numai de sportivii profesioniști, sub strictă supraveghere medicală. Nu se adresează sub nici o formă sportivilor amatori.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 81

Alimentația sportivilor

Rația proteică a unei sportive al cărei organism este în plină dezvoltare trebuie să fie consistentă (1,5 g/kg/zi), motiv pentru care este necesar ca adolescenta să aibă grijă să consume multe ouă, lactate, carne, pește și să bea multă apă, pentru a elimina acidul uric și ureea cauzate de efort.

Mușchii sunt în mod natural organele cele mai solicitate atunci când practicăm o activitate sportivă. Principalul lor carburant este glucoza. Or, această glucoză este stocată în corp sub formă de glicogen (în ficat și în țesuturile musculare, care sunt un fel de rezervoare). După digestie, toate glucidele (cu excepția fructozei) se transformă în glucoză.

În ziua dinaintea unei competiții sportive importante, programul recomandat ar trebui să fie următorul:

- O cină centrată pe glucide cu indice glicemic mic – paste integrale, griș integral, quinoa sau leguminoase (linte, fasole, năut). Acest aport de glucide bune permite susținerea unui efort pe o perioadă mai lungă.
- La micul dejun, care, pe cât posibil, trebuie luat cu trei ore înainte de activitatea sportivă, se vor consuma fructe uscate, pâine integrală cu marmeladă din fructe fără zahăr și/sau cereale brute (fără zahăr) cu un produs lactat cu 0% grăsimi (lapte cald sau rece sau brânză proaspătă de vaci), eventual îndulcit cu fructoză.
- Din cauza efortului depus, sportiva are nevoie de un aport important de apă, mai ales dacă afară este cald. Beți când vă treziți apă cu lămâie sau ceai. Se știe că de multe ori sportivii suferă de deshidratare.

Sportul și „glucidele lente“

Mult timp, sportivilor li s-a recomandat să consume „glucide lente“, din pricina efortului fizic pe care îl depuneau. Astăzi știm că această teorie este eronată și că, înainte de orice efort muscular, trebuie consumate glucide cu IG mic (fructe, cereale, pâine integrală, leguminoase, paste făinoase complete).

Consumul de cartofi, orez alb, dulciuri și produse de patiserie nu poate duce decât la o creștere rapidă a glicemiei (creșterea nivelului de glucoză din sânge), ceea ce va avea drept consecință, după cum știm, o secreție mare de insulină. Aceasta poate provoca, la 2–3 ore de la ingestie, o hipoglicemie severă, a cărei principală caracteristică va fi apariția unei stări de oboseală, de epuizare, care va afecta activitatea fizică.



2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 82

- În timpul efortului, în special dacă e unul de durată, ar fi bine să se continue aprovizionarea cu glicogen, pentru ca organismul să nu rămână fără carburant.

Atunci când activitatea musculară este intensă, secreția de insulină este automat scăzută, chiar nesemnificativă.

Să beți constant lichide în timp ce faceți efort nu e un sfat, este o necesitate. De aceea, ideal ar fi să luați o sticlă de apă de un litru, în care ați amestecat 4 linguri de fructoză și sucul de la două lămâi.

Dacă activitatea desfășurată vă permite (de exemplu, dacă faceți ciclism) puteți consuma după plac fructe uscate sau batoane energizante speciale (cereale brute, pastă de migdale sau fructe).

Iată cum, datorită unei alimentații bine gândite și cu un antrenament muscular și respirator minim, cele câteva ore (sau ziua întreagă) de activitate sportivă se vor desfășura în condiții fizice optime, fără stări de epuizare de sau oboseală exagerată. Astfel, sportul poate deveni o adevărată sursă de plăcere pentru o adolescentă.



2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 83

Prevenirea celulitei

Celulita este obsesia femeilor adulte, pentru că, în această perioadă a existenței, devine mai evidentă. Totuși, celulita este rezultatul unui proces îndelungat, care începe încă din adolescență. Deci, cel mai bun mijloc de a o evita este acela de a preveni apariția ei.

Cauzele celulitei

Mulți factori sunt răspunzători de apariția celulitei: factori genetici, hormonali, circulatori, alimentari și psihologici, dar factorul inițial este întotdeauna cel hormonal. Este vorba despre un exces de secreție de estrogen sau o hipersensibilitate la estrogen, chiar și atunci când acesta este prezent într-o cantitate normală. Estrogenul acționează asupra celulelor grase (sau adipocite), favorizând creșterea numărului sau a dimensiunilor acestora. Umflarea celulelor grase are loc cu atât mai mult cu cât repartiția grăsimii este de timp ginoid: fund, coapse, șolduri proeminente.

Schema producerii celulitei este simplă: sub acțiunea estrogenului, adipocitele (grăsimea umflată) cresc în volum și comprimă vasele. Schimbul sanguin se face în acest caz deficitar. Zonele subcutanate se îngroașă (apariția faimoasei „coaje de portocală“, deșeurile celulare sunt prost eliminate, mișcarea apei este perturbată, terminațiile nervoase se comprimă (apariția durerii). Țesutul conjunctiv de susținere se întărește și închide depozitele de grăsime.

La numărul hormonilor, care sunt răspunzători în parte de prezența celulitei, se adaugă și insulina (secretată de organism în funcție de alegerile alimentare pe care le facem). În caz de stres, intervin de asemenea și substanțele corticoide din glandele suprarenale.

Câteva sfaturi

- Evitați orice abatere alimentară aplicând principiile nutriționale pe care le găsiți în această carte.
- Dacă după pubertate aveți deja probleme cu circulația la nivelul picioarelor, iar acestea au tendința să se umfle, evitați băile prea calde și expunerile prelungite la soare. Medicul de familie v-ar putea prescrie în acest caz un tratament pentru insuficiență venoasă.
- Evitați hainele prea strânse pe corp, care jenează circulația sanguină (blugi, colanți).
- Pentru combaterea efectelor negative ale sedentarismului, desfășurați o activitate fizică regulată.
- Nu este niciodată prea târziu să învățați să faceți față stresului. Yoga sau sofrologia vă pot ajuta mult în această privință.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 84

În funcție de sensibilitatea fiecăreia...

Nu trebuie exclusă o îngrășare cauzată de pilula contraceptivă. Dacă ați luat mai mult de trei kilograme, trebuie să vă adresați medicului care v-a prescris aceste pastile.

În acest caz, este și mai indicat să respectați principiile metodei Montignac, care au ca efect, în primul rând, reducerea insulinemiei.

În schimb, trebuie recunoscut că pilulele ameliorează în general problemele tenului acneic și că unele sunt special adaptate pentru tratarea unor astfel de probleme.

Pilula îngrașă?

Aproape 70% dintre adolescentele cu vârsta între 17 și 20 de ani iau pilule. Iar laboratoarele sunt discrete când vine vorba de efectele secundare ale pilulei anticoncepționale asupra greutății.

În cursul deceniilor trecute, era greu să se nege că primele generații de pilule au avut ca efect luarea în greutate. Acum suntem aproape siguri că pilulele care se folosesc azi, cele de generația a treia, nu au nici o incidență ponderală, cel puțin asupra adolescentelor slabe. Cel mult se poate observa uneori o îngrășare cu aproximativ două kilograme, în primele șase luni. Aceasta nu corespunde neapărat unei acumulări suplimentare de grăsime, ci mai degrabă unei retenții adiționale de apă, cauzate de estrogen.

Atunci când procesul de îngrășare se produce însă mai târziu, pare să fie vorba despre un surplus de grăsime cauzat de efectele anabolizante ale progesteronului.

Totuși, informațiile științifice disponibile pe marginea acestui subiect arată că există un risc de secreție excesivă de insulină, chiar și în cazul pilulelor de a treia generație. Se pare, deci, că în special femeile care suferă de hiperinsulinism, având deja o problemă ponderală (sunt obeze) și care iau pilule, cunosc o agravare a tulburărilor de metabolism.

Acest lucru este cu atât mai adevărat, cu cât medicii nu prescriu neapărat de la început pilule de generația a treia, cu cele mai mici efecte secundare, ci, din obișnuință, prescriu în continuare pilule de generația a doua.

Una peste alta, este bine să vă păstrați vigilența, iar acest sfat trebuie reținut în special de adolescentele care încep să ia pilule în ciuda faptului că sunt deja supraponderale.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 85

Pe scurt...



■ Din ce în ce mai multe adolescente au comportamente riscante: o proastă igienă alimentară, lipsa diversificării, gustări nesănătoase, consum de alcool și de tutun... fără să uităm de tulburările alimentare, ca bulimia sau anorexia.

■ În acest stadiu, procesul de creștere nu este încheiat și pot apărea anumite carențe, în special lipsa de fier, de calciu sau de vitamine.

■ Regimurile hipocalorice care seduc, din păcate, atâtea adolescente au în general consecințe dramatice (oboseală, anemie, oscilații mari de greutate, dereglări alimentare și o rezistență ulterioară la slăbit).

■ O adolescentă care nu vrea să slăbească decât câteva kilograme nu are de ce să urmeze Faza I, o recentrare a obiceiurilor sale alimentare ar trebui să fie de ajuns.

■ Pilula antrenează uneori o luare în greutate. De aceea, în primul an ar trebui urmărite efectele ei asupra echilibrului ponderal.

■ Practicarea unui sport în mod regulat, cu moderație, este o garanție pentru o bună sănătate a sistemelor muscular, respirator și cardiac, fără a pune la socoteală că acesta este cu siguranță cel mai bun mod de a te simți în largul tău alături de prieteni.

■ Celulita este obsesia femeilor adulte, pentru că, în această perioadă a existenței, devine mai evidentă. Totuși, celulita este rezultanta unui proces îndelungat, care începe încă din adolescență. Deci, cel mai bun mijloc de a o evita este prevenirea apariției ei.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 86



Salată mixtă cu brânză de capră

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 2 minute

- **Ingrediente**
 1 salată verde mare sau
 2 mai mici
 200 g bacon
 în cubuleţe mici
 4 roşii
 2 avocado foarte copţi
 4 ouă fierte tari
 Ierburi de Provence
 200 g brânză de capră
 Ulei de măsline

- **Pentru vinegretă**
 1 lingură de oţet
 balsamic
 3 linguri de ulei
 de măsline
 Sare, piper

Salata se spală și se scurge bine.

Bucățile de bacon se prăjesc în tigaie, apoi se păstrează calde.

Frunzele de salată se așază pe farfurii. Deasupra se pun roșiile tăiate rondele și avocado tăiat cubulețe de mărime medie. Ouăle se taie în patru și se așază câte unul în fiecare farfurie.

Deasupra se presară ierburi de Provence.

Bucata de brânză de capră se taie în 12 felii.

Într-o tigaie cu ulei de măsline se încălzesc feliile de brânză, câte 1 minut pe fiecare parte. Se dispun apoi armonios în farfurii, după care se adaugă cubulețele de bacon.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 87



Quiche cu praz și somon proaspăt

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 50 de minute

- **Ingrediente**
 4 tulpini de praz
 400 g file de somon proaspăt
 2 cepe
 Ulei de măsline
 4 ouă
 25 cl smântână degresată (sau smântână de soia)
 100 g brânză rasă
 Nucşoară
 Sare, piper

Prazul se taie rondele. Se păstrează în întregime partea albă și foarte puțin din cea verde. Rondelele se desfac pentru a putea fi spălate mai bine.

Prazul și somonul se gătesc separat la aburi, timp de 20 de minute.

Ceapa se toacă și se călește în uleiul de măsline.

Se unge cu ulei un vas care poate fi dat la cuptor. Pe fundul acestuia se așază ceapa, peste care se adaugă somonul tăiat mărunt în prealabil. Deasupra se adaugă prazul.

Se bat ouăle, se adaugă smântâna și brânza. Se presară sare și piper după gust, precum și un vârf de nucșoară.

Se acoperă vasul și se lasă la cuptor timp de 25–30 de minute, la 200ºC (nivelurile 6/7). Se servește cu salată verde.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 88



Lasagna bologneze

Pentru 6 persoane

- **Timp de pregătire**
 20 de minute
- **Timp de gătire**
 1h 05

- **Ingrediente**
 3 cepe
 3 căţei de usturoi
 1 tulpină de ţelină
 Ulei de măsline
 600 g carne de vită tocată
 15 cl vin roşu
 600 g pastă de tomate
 1 cutie mică de concentrat de roşii (140 g)
 2–3 vârfuri de ierburi de Provence
 Circa 12 frunze de busuioc
 1 pachet de foi pentru lasagna integrale
 400 g mozzarella
 Parmezan
 Sare, piper

Se mărunțește ceapa. Se zdrobește usturoiul. Se toacă fin tulpina de țelină.

Într-o tigaie mare se încinge puțin ulei de măsline și se călesc ceapa și usturoiul. Se adaugă țelina, apoi carnea. Se amestecă bine din când în când. Se adaugă vinul roșu și se lasă tigaia pe foc până se evaporă toată zeama.

Se adaugă pasta și concentratul de roșii. Se presară ierburi de Provence și busuiocul tocat mărunt. Se drege de sare și piper, se amestecă încă o dată bine totul și se lasă să fiarbă la foc mic încă 20 de minute.

Se unge cu ulei vasul pentru lasagna. Se pune un strat de foi pentru lasagna, apoi un strat de un centimetru de compoziție, un strat de jumătate de centimetru de mozzarella, apoi se repetă operațiile. La sfârșit se presară parmezan și se stropește din belșug cu ulei de măsline. Se acoperă vasul cu o folie de aluminiu și se bagă la cuptor.

Se lasă la cuptor timp de 25 de minute, la o temperatură de 180ºC (nivelul 6), apoi se scoate capacul și se mai lasă 10 minute la 200ºC (nivelurile 6/7).

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 89



Escalop de vițel cu jambon de Parma

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 10 minute
- **Timp de gătire**
 9 minute

- **Ingrediente**
 4 felii de muşchi de viţel
 Ulei de măsline
 16 frunze de busuioc
 4 felii de jambon de Parma
 2 bucăţi de mozzarella
 Sare, piper

Se preîncălzește cuptorul în poziția grill.

Se încinge uleiul de măsline într-o tigaie și se prăjește mușchiul de vițel pe o singură parte timp de aproximativ 4 minute. Pe carne se presară piper și un vârf de sare.

Pe o farfurie care merge la cuptor se așază carnea, cu partea prăjită în jos. Se pun peste escalop câteva frunze de busuioc, feliile de jambon și mozzarella tăiată cubulețe.

Se lasă la cuptor 5 minute, la o temperatură medie, astfel încât mozzarella să se topească și să se rumenească ușor.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:36 PM Page 90



Orez cu bacon

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 10 minute
- **Timp de gătire**
 35 de minute

- **Ingrediente**
 250 g orez basmati
 400 g şunculiţă tăiată cubuleţe
 2 cutii (de 140 g) de concentrat de roşii
 Ulei de măsline
 Sare, piper

Pentru a fierbe orezul, se pun într-o crăticioară două măsuri de apă la o măsură de orez. Se ține crăticioara pe foc 3 minute, timp în care se amestecă încontinuu. Se oprește focul, se acoperă oala și se lasă orezul să se umfle o jumătate de oră, timp în care apa trebuie să fie absorbită cu totul de boabe. Se dă deoparte.

Se rumenesc la foc mic cubulețele de bacon, într-o tigaie mare. Apoi se scot cu ajutorul unei linguri, iar grăsimea topită se aruncă.

Se adaugă orezul, concentratul de roșii și ulei de măsline din belșug. Se drege de sare și de piper. Se amestecă bine până se obține o compoziție omogenă.

Se servește cald.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 91



Brioșe

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 20 de minute

- **Ingrediente**
 300 g făină integrală
 1 lingură de ulei de măsline
 70 g fructoză
 3 linguri de drojdie uscată
 15 cl lapte
 10 cl smântână degresată
 2 ouă întregi
 1 gălbenuş
 1 linguriţă de esenţă naturală de vanilie
 Ulei pentru uns forma

Se preîncălzește cuptorul la 180ºC (nivelul 6). Se ung cu ulei 12 forme pentru brioșe, apoi se tapetează cu hârtie de copt.

Într-un bol pentru salată se amestecă făina, uleiul de măsline, fructoza și drojdia. Se adaugă laptele, smântâna, ouăle întregi, gălbenușul și vanilia. Se amestecă totul bine până se obține o compoziție omogenă, cu care se umplu formele. Acestea nu trebuie să fie pline, ci umplute doar pe trei sferturi.

Se bagă formele la cuptor și se lasă aproximativ 20 de minute.

Brioșele se scot din forme și se lasă să se răcească înainte de a se consuma.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 92



Tartă fină cu mere

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 25 de minute
- **Timp de gătire**
 30 de minute

- **Ingrediente**
 250 g făină integrală
 1 vârf de sare
 Fructoză
 125 g margarină nehidrogenată
 6 mere
 Scorţişoară
 Ulei pentru uns tava

Se varsă făina într-un castron și se face o gaură în mijloc. Se adaugă sarea și o lingură de fructoză. Se amestecă bine.

Se taie margarina cubulețe și se amestecă cu făina, omogenizându-se compoziția cu mâna. Se varsă treptat o jumătate de pahar de apă călduță, până când aluatul devine ușor de lucrat. Se modelează o minge și se lasă la rece timp de o jumătate de oră.

Se taie merele în sferturi. Se înlătură cotorul și semințele, apoi se taie felii subțiri.

Se preîncălzește cuptorul la 220ºC (nivelurile 7/8)

Cu ajutorul unui făcăleț, se întinde aluatul astfel încât să se obțină o foaie cât mai subțire. Se decupează în aluat pătrate cu latura de 15 cm, care se așază în tava unsă în prealabil cu ulei. Se înțeapă aluatul din loc în loc cu furculița.

Feliile de măr se dispun începând de la margine spre interior, suprapunându-se parțial. Se presară deasupra fructoză, apoi scorțișoară.

Tava se dă la cuptor aproximativ 10 minute. Merele trebuie să fie caramelizate.

Tarta se consumă cât e caldă, eventual cu o cupă de înghețată cu vanilie.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 93



Femeia de la 20 de ani la 40 și mai mult

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 94



Cum să rămâneți în formă

Femeia de 20–40 de ani și chiar și puțin mai în vârstă este arhetipul femeii tinere. Este pur și simplu în floarea tinereții, în plenitudinea feminității sale. Pentru ea, adolescența nu mai este decât o amintire vagă, iar menopauza pare atât de îndepărtată, încât nici măcar nu poate concepe ideea că va trece vreodată prin așa ceva. Această perioadă din viața femeii este marcată în general de o activitate profesională intensă și de o viață conjugală sau maritală activă, al cărei eveniment major este sarcina.

Obiceiuri alimentare diverse

În acest segment de vârstă, obiceiurile alimentare ale femeilor variază mult în funcție de educația fiecăreia, de activitatea profesională și de obligațiile familiale, dar, în primul rând, de timpul pe care femeile îl pot consacra cumpărării alimentelor, precum și pregătirii meselor.



Studiile efectuate arată că obiceiurile alimentare ale femeilor adulte sunt mai bune decât ale adolescentelor, dar tot afectează organismul, făcându-l mai fragil. Potrivit acestor studii, se înregistrează în special excese (prea mult zahăr, prea multă sare, prea multă făină albă) și lipsuri (prea puține legume, prea puține fructe sau prea puține băuturi sănătoase) care le expun pe femei la carențe (deficit de fier, de vitaminele C, E și B, de calciu și de magneziu). La asta se adaugă riscul de îngrășare, în special în timpul sarcinii, și apariția celulitei, fără a mai pune la socoteală stresul și oboseala cronică. O recentrare a obiceiurilor alimentare este deci necesară în special pentru acele femei care doresc nu numai să placă, ci și să fie și să rămână mereu în formă. Sfaturile formulate pentru adolescente rămân valabile, dar cu anumite nuanțe, de natură

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 95

să vă ajute să evitați oboseala și vulnerabilitatea în fața stresului.

Vitamina C

Chiar dacă nu s-a stabilit încă sigur dacă vitamina C, în doză puternică, are efecte tonifiante, se știe astăzi că mare parte dintre efectele sale sunt benefice:

- stimulează apărarea organismului împotriva infecțiilor;
- luptă împotriva stresului, favorizând sinteza anumitor hormoni (steroizi);
- favorizează absorbția fierului și sinteza L-carnitinei;
- protejează organismul de efectele nocive ale fumului de țigară.

În schimb, deficitul de vitamina C poate duce la apariția unor probleme:

- oboseală;
- pierderea suflului în timpul efortului;
- somnolență;
- dureri musculare;
- creșterea riscului de infecție.

De aceea, se recomandă asigurarea unui aport zilnic de 80–500 mg de vitamina C.

50 MG DE VITAMINA C SE GĂSESC ÎN:
25 g kiwi
25 g pătrunjel
30 g coacăze negre
50 g ardei proaspăt
50 g hasmațuchi
70 g creson
80 g varză roșie proaspătă
100 g citrice
200 g ficat sau rinichi

Dar nu are rost și poate fi chiar periculos să ajungem la un aport prea mare de vitamina C, pentru că, în exces, aceasta poate favoriza, de exemplu, apariția calculilor în urină (colici nefretice).



Fumatul și vitamina C

În cazul fumătoarelor, este nevoie de un aport crescut de vitamina C. Se știe că un pachet de țigări pe zi echivalează cu distrugerea unei cantități de aproximativ 50 mg de vitamina C. De aceea, o femeie care fumează trebuie să consume minimum 150–200 mg zilnic, în funcție de numărul de țigări fumate, pentru a evita orice carență și pentru a proteja celulele organismului împotriva oxidării.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 96

Trebuie să știți și că vitamina C de sinteză, care există sub formă de comprimate, nu este la fel de bine absorbită de organism precum cea conținută în mod natural în alimente.

Magneziu

Tendința modernă de a consuma în special alimente rafinate în detrimentul celor naturale, brute, cum sunt leguminoasele, antrenează un deficit cronic de magneziu.

Alimentele rafinate (de exemplu, cerealele) conțin de 2–4 ori mai puțin magneziu decât cele nerafinate.

Aportul obișnuit de magneziu al franțuzoaicelor este de 210 mg pe zi, în timp ce doza recomandată este de 330 mg. Această carență favorizează stările de oboseală, apariția crampelor, hiperemotivitatea și spasmofilia.

ALIMENTE BOGATE ÎN MAGNEZIU	
Ciocolată neagră cu peste 70% cacao	420 mg/100 g
Germeni de grâu	400 mg/100 g
Migdale	260 mg/100 g
Ciocolată cu 70% cacao	200 mg/100 g
Fasole uscată	160 mg/100 g
Nuci și alune de pădure	140 mg/100 g
Orez complet	140 mg/100 g
Fulgi de ovăz	130 mg/100 g
Linte	90 mg/100 g
Pâine integrală	90 mg/100 g
Smochine uscate	85 mg/100 g
Paste integrale	70 mg/100 g

Vitamina B6

Stările de oboseală și de irascibilitate, precum și micile depresii în cazul femeilor care iau pilule, sunt cauzate în general de deficitul de vitamina B6. Un studiu efectuat la Val-de-Marne a dovedit că, din cauza proastelor obiceiuri alimentare, 85% dintre femei au un aport mai mic decât se recomandă. Acest deficit poate fi agravat de tratamentul cu pilule contraceptive, de o sarcină recentă sau de abuzul de glutamat, un intensificator de gust prezent în aproape toate mâncărurile pregătite industrial.

ALIMENTE BOGATE ÎN VITAMINA B6
Drojdie de bere 4 mg / 100 g
Germeni de grâu 3 mg / 100 g
Boabe de soia 1,5 mg / 100 g
Avocado 0,6 mg / 100 g
Legume uscate 0,5 mg / 100 g
Orez integral 0,5 mg / 100 g
Pește 0,4 mg / 100 g

Deficitul de vitamina B6 se poate manifesta prin amețeli, o dereglare a secreției de sebum (păr și piele grase), dar și printr-o poftă exagerată de dulciuri (din cauza lipsei de serotonină). Doza zilnică recomandată este de 2 mg de vitamina B6.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 97

Lupta împotriva celulitei



Celulita este, într-adevăr, coşmarul tuturor femeilor, dar, din păcate, devine o preocupare serioasă abia atunci când s-a instalat fără drept de apel.

Cauzele

Acest subiect a fost deja tratat în capitolul despre adolescență (vezi p. 83), dar cel mai bun mijloc de a scăpa de o astfel de neplăcere este prevenirea celulitei cât mai devreme posibil, chiar înainte de identificarea primelor simptome.
Cu toate acestea, nu este niciodată prea târziu pentru a acționa. Chiar dacă nu există o soluție minune, se pot lua o serie de măsuri care, odată puse în aplicare, vor ameliora semnificativ situația.
Celulita poate fi cauzată de patru factori:

- o predispoziție naturală a femeii;
- un dezechilibru hormonal;
- obiceiuri alimentare proaste;
- o proastă igienă a vieții de zi cu zi.

Un stil de viață mai bun

Acționând asupra ultimilor doi factori, se poate stopa sau chiar inversa procesul de evoluție a celulitei. Dar, așa cum am mai spus, pentru a obține rezultate, problema trebuie abordată global, ceea ce implică o regândire a întregului stil de viață. Găsiți mai jos o trecere în revistă a măsurilor care se impun.

Rezolvați orice exces ponderal

Grăsimile de rezervă cresc presiunea cauzată de celulită. Odată dispărut excesul de grăsime, se pot observa mai bine efectele cauzate strict de celulită, în special aspectul inestetic al pielii. Astfel se va putea recurge, printre altele, la un eventual tratament local.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 98

Adoptați obiceiuri alimentare sănătoase

Acest principiu presupune renunțarea la toate obiceiurile alimentare proaste. Va fi suficient să adoptați principiile de bază ale metodei Montignac, fără a mai renunța la ele: privilegiați consumul de glucide cu un indice glicemic scăzut, în detrimentul glucidelor rele (cu indice glicemic ridicat).

Tratați insuficiența venoasă

Insuficiența venoasă, numită în mod obișnuit „circulație proastă", este o afecțiune obișnuită a femeilor în general și sistematică la cele care manifestă simptomele celulitei. Problemele circulatorii pe care le antrenează sunt agravate nu numai de sedentarism, dar și de obiceiurile vieții moderne: haine foarte strânse pe corp, băi prea fierbinți, expuneri îndelungate la soare.

În cazurile cele mai grave, poate fi de mare ajutor un tratament medical, dar, de cele mai multe ori, sunt recomandate mai degrabă leacurile naturiste, pe care le aplicau cu succes și bunicile noastre.

Se recomandă în special câteva minute de gimnastică zilnică sau de sărit coarda, de exemplu, și câteva ședințe de exerciții fizice, de două–trei ori pe săptămână (mers nordic, jogging, mers pe bicicletă, înot). Unul dintre cele mai eficiente exerciții



2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 99

este să urcați întotdeauna pe scări, două câte două, în loc să luați liftul.



Luptați împotriva stresului

Desigur, nu este vorba despre diminuarea stresului cu ajutorul calmantelor și al altor anxiolitice, ci mai degrabă de practicarea unor tehnici de relaxare, de yoga sau de sofrologie. Pot contribui cu succes la lupta împotriva stresului și acupunctura, anumite prescripții homeopatice sau de fitoterapie.

Aplicați creme locale

Cremele așa-zis „anticelulitice“ vor conduce întotdeauna la un eșec total dacă rămân singura măsură luată. S-a constatat că, atunci când pe lângă aplicarea cremei se respectă și recomandările de mai sus, se obțin rezultate mult mai bune. Cremele pe bază de cofeină ameliorează vizibil celulita superficială, dar masajele prea puternice ar trebui evitate, pentru că ele pot desprinde nodulii și muta celulita care până atunci era bine fixată.

Remedii-minune

Există două remedii care pot figura aici, chiar dacă unele persoane cârcotașe se vor grăbi să le considere fanteziste. Prima variantă este alăptarea.

Alăptarea

Foarte multe dintre cititoarele cărților mele anterioare mi-au semnalat faptul că au scăpat de celulită după ce au alăptat, respectând în acest timp principiile metodei Montignac. Acest lucru nu se întâmplase și în cazul sarcinilor precedente. De aceea, se pare că este nevoie ca acești doi factori (alăptarea și schimbarea obiceiurilor alimentare) să fie prezenți împreună pentru ca rezultatele să se vadă. Viitoarele mame pot încerca pe pielea lor acest remediu.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 100

Cum să vă lăsați de fumat fără să vă îngrășați?

Statisticile arată că există în mod clar un risc crescut de luare în greutate atunci când ne lăsăm de fumat, lucru care îi face pe mulți să nu mai renunțe la acest viciu.

Astăzi știm de ce o femeie își limitează într-o oarecare măsură creșterea în greutate atunci când se apucă de fumat. Acest obicei crește consumul energetic prin stimularea metabolismului bazal și accelerează tranzitul intestinal, limitând astfel absorbția nutrienților, care sunt eliminați în scaun. În plus, se pare că nicotina are ca efect și inhibarea secreției de insulină.

Este greu de imaginat cum ar fi posibil să adăugăm la dificultățile sevrajului de tutun frustrarea inerentă în cazul unui regim hipocaloric. De aceea, singura variantă acceptabilă, dar și eficace, ar fi urmarea principiilor dietei Montignac.

Cura cu ulei de ficat de morun

Pentru unele persoane mai există un tratament-minune, dacă îl pot urma. Este vorba despre o cură cu ulei de ficat de morun, asociată cu o schimbare radicală a obiceiurilor alimentare. S-a demonstrat științific: consumul de ulei de pește determină o scădere substanțială de masă grasă, în special din zona abdominală. Unele persoane din anturajul meu au încercat această experiență, consumând zilnic echivalentul unei linguri de ulei de ficat de morun, timp de cel puțin 4 luni, aplicând în același timp principiile metodei Montignac. Aceste persoane au obținut rezultate interesante în ceea ce privește scăderea și chiar dispariția celulitei.

Cel mai greu nu e de crezut, ci de încercat, pentru că, într-adevăr, e nevoie de mai mult curaj pentru a începe și a continua o asemenea experiență. Le semnalez celor care nu se dau înapoi de la nimic că tehnica cea mai bună pentru a ingurgita „poțiunea“ este să pună totul într-un pahar (sau mai degrabă într-o cutie de iaurt pe care ulterior o pot arunca) și să bea totul dintr-odată, ținându-se de nas... Apoi trebuie băut sucul de la două lămâi, desigur, fără zahăr. E greu, dar ar putea merge.
Singura problemă este că poate fi greu de găsit ulei de ficat de morun la sticlă. Practic, nu se găsește decât în unele magazine specializate și, foarte rar, în farmacii. De aceea, cel mai bine ar fi să îl comandați pe Internet.

Demersurile mai importante

Dacă măsurile de mai sus nu au dus la un rezultat mulțumitor, nu vă rămâne decât să consultați un specialist în medicină estetică. Acesta va stabili care este tratamentul cel mai potrivit, în funcție de natura celulitei. Există, de altfel, numeroase variante terapeutice: drenajul limfatic, mezoterapia, celulipoliza, lipojetul, liposucția.

Inconvenientul acestor tratamente constă, desigur, în prețul lor, care este adesea extrem de ridicat.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 101

Femeia însărcinată



Aducerea pe lume a unui copil este unul dintre cele mai semnificative momente din viața unei femei, motiv pentru care este de dorit ca aceasta să fie pregătită atât mental, cât și fizic.

Fără regim în timpul sarcinii

Slăbitul, dacă este necesar, trebuie să se facă întotdeauna înainte de a rămâne însărcinată. Cu toate acestea, cele mai multe dintre femei își spun că, având în vedere că oricum vor lua în greutate când vor fi gravide, vor rezolva apoi două probleme dintr-odată. Este o mare greșeală! În caz de greutate supraponderală, e de dorit să scăpați de cât mai multe kilograme înainte de sarcină, pentru a evita să vă stabilizați la această greutate după ce nașteți, dar mai ales pentru a preveni complicațiile, atât pentru bebeluș, cât și pentru mamă (hipertensiune arterială, diabet gestațional, eclampsie).

Sfaturi nutriționale în timpul sarcinii

În timpul celor nouă luni, viitoarea mămică trebuie să asigure dezvoltarea optimă a fătului, fără a epuiza totuși rezervele propriului organism. De aceea, alimentația sa trebuie aleasă astfel încât să aducă nutrienții necesari, care să fie repartizați armonios de-a lungul întregii zile. Alegerile nutriționale generale pe care le recomandăm răspund acestei nevoi. În plus, la principiile de bază ale metodei se pot adăuga următoarele sfaturi:

- Nu e nevoie să mâncați cât pentru doi. În schimb, e nevoie de un efort pentru a mânca de două ori mai bine.
- Asigurați-vă că aveți un aport corect de proteine animale (carne, pește, ouă, lactate), dar și de proteine vegetale (alimente complete, leguminoase, derivate din soia). Proteinele asigură buna dezvoltare a bebelușului. Evitați totuși să consumați ficat mai des de o dată pe săptămână, pentru a nu vă expune riscului unei intoxicații cu vitamina A. De asemenea, vor trebui evitate carnea negătită, gen tartar, crustaceele și scoicile (din cauza riscului crescut de infecții).
- Consumați doza zilnică recomandată de calciu, fără a face exces de lactate. Calciul este necesar pentru dezvoltarea scheletului copilului, dar și pentru ca mama să nu-și consume stocurile proprii. Prin urmare, consumați un iaurt pe zi (maximum două), precum și diferite tipuri de caşcaval (emmental, gruyère,

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 102

Atenție la regimurile hipocalorice

O pierdere în greutate preconizată după principiile hipocalorice obișnuite este periculoasă, pentru că se știe că aceasta atrage după sine carențe importante de vitamine, săruri minerale și oligoelemente, într-un moment în care organismul are de două ori mai multă nevoie. Numai slăbind conform recomandărilor metodei Montignac aveți garanția, pe lângă cea a rezultatelor de durată, că organismul va primi toți nutrienții indispensabili bunei creșteri a bebelușului.



beaufort). Laptele și produsele lactate nescurse (brânza proaspătă cremoasă), care conțin lactoserum (important factor insulinic), sunt de evitat. În schimb, trebuie să vă străduiți să consumați alte alimente care conțin calciu (drojdie de bere, apă minerală, ouă, migdale etc.).

- Asigurați-vă că aveți un aport corect de fluor, privilegiind apele minerale care îl conțin.
- Asigurați-vă că aveți un aport suficient de fier pentru a evita orice anemie, oboseală sau vulnerabilitate în fața infecțiilor (consumați cârnați negri, carne, leguminoase, fructe uscate și ouă).
- Evitați orice carență de acid folic (vitamina B9) care ar putea antrena malformații ale fătului. În acest scop, este de preferat să consumați drojdie de bere, germeni de grâu și leguminoase.
- Consumați porții suficiente de fibre, nu numai pentru că alimentele care conțin fibre sunt bogate în vitamine și săruri minerale, dar și pentru a evita orice risc de constipație. De aceea trebuie să consumați în mod regulat fructe, crudități, legume verzi, salată, cereale complete și leguminoase.
- Beți suficientă apă, pentru a evita să vă deshidratați, pentru a favoriza tranzitul intestinal și a preveni infecțiile urinare. Bineînțeles că alcoolul trebuie evitat, fiind periculos pentru bebeluș, chiar și consumat în cantitate redusă.
- Evitați să luați medicamente sau suplimente alimentare fără recomandarea medicului.
- Mâncați variat, pentru a evita orice carență, dar și pentru a-l obișnui pe copil cu o anumită diversitate alimentară. Fătul percepe gusturile încă din luna a patra de sarcină. Cu cât descoperă încă din pântecele mamei mai multe gusturi, cu atât diversificarea alimentară va fi mai ușoară după ce copilul va fi înțărcat.
- Nu consumați edulcoranți și nu fumați, pentru că tutunul este periculos pentru făt: la naștere,

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 103

bebelușul ar putea avea o greutate prea mică, iar riscul de moarte subită a sugarului este mai mare.

În timpul sarcinii se recomandă în special respectarea principiilor dietei Montignac. Imediat ce rămâne însărcinată, femeia are o tendință naturală spre hiperinsulinemie, deci, spre o luare în greutate independentă de cea a fătului.

O luare în greutate excesivă

Sunt cazuri de femei însărcinate care iau foarte mult în greutate (între 15 și 20 de kilograme), fără ca acest lucru să fie justificat. În mod normal, în timpul sarcinii o femeie ar trebui să se îngrașe cu aproximativ 8 kilograme.

O alimentație hiperglicemiantă

Această diferență între kilogramele teoretice și cele reale se explică astfel: în al doilea trimestru al sarcinii, fătul crește puțin, dar organismul mamei poate avea tendința (dintr-un reflex inconștinent) să-și facă în mod natural rezerve de grăsime pentru cazul în care spre sfârșitul sarcinii ar surveni o perioadă de foamete. Riscul de luare în greutate este cu atât mai mare cu cât alimentația este hiperglicemiantă (bogată în glucide rele). Respectarea principiilor metodei permite, deci, asigurarea celor mai bune măsuri de prevenire.



Retenția de apă

Luarea în greutate poate fi și rezultatul unei retenții excesive de apă, asociată uneori cu edeme generale, legate de probleme de circulație venoasă. În astfel de cazuri se impune o strictă supraveghere medicală, pentru că această situație poate ascunde o hipertensiune arterială sau prezența albuminei în urină.

Un calcul variabil, în funcție de greutatea inițială

Luarea în greutate poate fi apreciată în funcție de greutatea inițială, ținând cont de dimensiunile mamei. O femeie care are 1,5 m și 60 kg nu trebuie să ia mai mult de 8 kg în timpul sarcinii. O femeie de 1,75 m și 52 kg se va putea îngrășa cu 15 kg fără probleme, pentru că, inițial, avea rezerve prea mici. De altfel, după naștere va da jos foarte ușor aceste kilograme în plus.

Alăptatul: ideal pentru „pomparea“ rezervelor

Alăptatul favorizează pierderea de grăsimi excesive. E ca și cum organismul ar pompa rezervele pe care și le-a făcut. Așadar, mama care îi dă copilului să sugă va reveni mai ușor la greutatea de dinainte de naștere.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 104

Meniuri-tip pentru femeia însărcinată







MENIU-TIP 1

● Mic dejun

> Müsli fără zahăr cu lapte de migdale și, eventual, dulceață fără zahăr

> 5 prune fără sâmburi

> 1 iaurt natural cu 0% grăsimi

> Cafea, ceai sau infuzie de plante

● Prânz

> Salată grecească (roșii, brânză feta, ulei de măsline)

> File de somon gătit la aburi și spanac

> Brânză de capră și un biscuit bogat în fibre

> Fruct de sezon (caisă, piersică, nectarină, afine etc.)

● Cină

> Spaghete *al dente* cu sos de roșii, busuioc și drojdie de bere

> Măr copt cu scorțișoară

● Gustare (dimineață, după-amiază)

> Ciocolată neagră cu peste 70% cacao

> Alune de pădure crude

> Un biscuit bogat în fibre

● Băuturi

> Apă minerală bogată în fluor și calciu

> Infuzii ușoare și variate (nu întotdeauna aceleași)

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 105

MENIU-TIP 2

● Mic dejun

> Fruct proaspăt de sezon (caisă, piersică, nectarină etc.)

> Pâine integrală și dulceață fără zahăr

> Brânză Manchego

> Cafea, ceai sau infuzie de plante

● Prânz

> Salată de castraveți cu vinegretă

> Piept de pui gătit la aburi și linte verde

> Brânză proaspătă de vaci cu 0% grăsime

> 3 pătrățele de ciocolată cu peste 70% cacao

● Cină

> Salată *niçoise* (ou fiert, ton din conservă, roșii, măsline, vinegretă)

> Iaurt cu 0% grăsime

> Prune

● Gustare (dimineață, după-amiază)

> Migdale crude

> Măr

● Băuturi

> Apă minerală bogată în fluor și calciu

> Infuzii ușoare și variate (nu întotdeauna aceleași)

MENIU-TIP 3

● Micul dejun

> Fulgi de ovăz cu lapte de soia călduț

> Cașcaval *gruyère* și biscuit bogat în fibre

> 10 migdale

> 1 iaurt natural cu 0% grăsimi

> Cafea, ceai sau infuzie

● Prânz

> Morcovi rași, cu zeamă de lămâie

> Omletă cu cașcaval și salată verde

> Fruct de sezon (caisă, afine, piersică, nectarină etc.)

> Ciocolată cu migdale (neagră, amară, cu 70% cacao sau chiar mai mult)

● Cină

> Roșii confiate, orez basmati

> Brânză proaspătă de vaci cu 0% grăsime

> Zmeură

● Gustare (dimineață, după-amiază)

> Alune de pădure crude

> Un biscuit bogat în fibre

● Băuturi

> Apă minerală bogată în fluor și calciu

> Infuzii ușoare și variate (nu aceleași de fiecare dată)

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 106



Tânăra vegetariană

Dacă disciplina femeilor vegetariene, constând în suprimarea consumului de carne, este motivată de dragostea și de respectul față de animale, atunci această poziție este de-a dreptul respectabilă. Dacă, în schimb, argumentul se sprijină pe ideea că produsele pe bază de carne sunt surse de „toxine“, dăunătoare pentru organism, avem de-a face cu un raționament fondat pe noțiuni de psihologie datând din secolul al XIX-lea și care în prezent sunt depășite. Aceste faimoase toxine nu sunt decât acidul uric și ureea, care se formează când se consumă carne. De altfel, trebuie reținut faptul că, în cazul unei persoane sănătoase și care se hidratează normal, aceste substanțe sunt eliminate în totalitate de rinichi. Organismul este „programat“ să elimine aceste deșeuri metabolice și reușește să facă acest lucru fără probleme.

Regimul vegetarian

Regimul vegetarian, fără produse lactate și ouă, bazat exclusiv pe produse de origine vegetală, constituie o sursă de carențe, fiind, deci, un regim care pune sănătatea în pericol.

Proteinele vegetale

Vegetarienele, care nu consumă carne, produse pe bază de carne și nici pește, trebuie totuși să păstreze un aport suficient de subproduse animale pentru a-și echilibra alimentația. De aceea, trebuie privilegiat consumul de produse lactate și ouă.

Pentru a acoperi corespunzător nevoia organismului de proteine, trebuie să aveți cunoștințe temeinice de nutriție și să știți, de exemplu, că proteinele animale și cele vegetale nu sunt identice

ALIMENTE	PROPORȚIA DE PROTEINE	DINTRE CARE PROTEINE ASIMILABILE
Boabe de soia	35 g / 100 g	100 %
Făină de soia	45 g / 100 g	100 %
Năut	78 g / 100 g	70 %
Linte	24 g / 100 g	52 %
Făină de grâu integrală	11,5 g / 100 g	36 %
Bobi	6,5 g / 100 g	17 %

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 107

sau că unele dintre acestea nu se asimilează decât parțial.

Astfel, proteinele vegetale nu au aceeași valoare nutrițională ca proteinele animale, acestea din urmă fiind asimilabile în procent de 100%; 10 g de proteine din linte nu vor avea deci aceeași valoare ca 10 g de proteine dintr-un ou.

Aceste noțiuni sunt indispensabile pentru femeile care vor să-și păstreze un aport proteic corect, adică 1 g de proteine pe zi pentru fiecare kilogram din organism.

Femeile vegetariene sunt, de altfel, mari amatoare de soia și trebuie să știe că alimentele pe bază de soia nu conțin neapărat aceeași cantitate de proteine.

PROPORȚIA DE PROTEINE ÎN DIFERITE PRODUSE PE BAZĂ DE SOIA

Făină de soia	45 g / 100 g
Boabe de soia	35 g / 100 g
Tofu (brânză de soia)	13 g / 100 g
Germeni de soia	4 g / 100 g
Muguri de soia	1,5 g / 100 g



Câteva informații nutriționale importante

- Sucul de soia, numit impropriu „lapte de soia“, conține 42 mg la 100 g de calciu.
- Proteinele vegetale sunt mai sărace în acizi aminați esențiali (pe care organismul nu știe să-i fabrice).
- Cerealele sunt deficitare în lizină, iar leguminoasele, în metionină; de aceea, este important să asociați zilnic cereale brute, leguminoase și oleaginoase (nuci, alune de pădure, migdale etc.). De altfel, numeroase rețete vechi și exotice asociază sistematic cerealele și leguminoasele:
 – porumb și fasole roșie în tortilla mexicană;
 – griș și năut în cușcușul maghrebian;
 – mei și arahide în Africa neagră.
- Ouăle sunt un aliment foarte consistent și perfect echilibrat în acizi aminați.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 108

ALIMENTE CARE TREBUIE PRIVILEGIATE
Alge
Cereale complete și derivatele lor
Ciocolată bogată în cacao (> 70%)
Cușcuș integral, fără carne
Fasole albă și fasole roșie
Fructe proaspete și oleaginoase
Linte
Marmeladă de fructe fără zahăr*
Mazăre proaspătă
Mazăre uscată
Năut
Orez complet sau basmati cu pastă de roșii
Pâine completă
Pâine integrală
Paste integrale sau complete, însoțite de sos cu busuioc, roșii sau ciuperci
Produse pe bază de cereale (clătite din grâu negru)
Produse pe bază de soia
Quinoa
Soia și derivate din soia
Tocană de fasole albă și roșie

Mineralele și vitaminele

Femeia vegetariană trebuie să aibă grijă în special la aportul de fier (vezi p. 74), mai ales pentru că fierul de origine vegetală se asimilează de cinci ori mai puțin decât cel de origine animală. De asemenea, pentru a evita carențele de vitamina B12, trebuie favorizat consumul de brânză (în special, cea de oaie și de capră), de ouă și de alge.

Dieta Montignac adaptată

Dieta Montignac acceptă meniurile vegetariene bine gândite, care pot fi benefice în special pentru prevenirea riscurilor cardiovasculare și a anumitor tipuri de cancer (în special, cel de colon și cancerul rectal). Cu toate acestea, ele nu sunt recomandate copiilor de vârste mici (aflați în creștere), femeilor însărcinate sau persoanelor în vârstă.

- Metoda Montignac, perfect compatibilă cu o abordare vegetariană, recomandă consumul de glucide în număr mare (dintre cele cu indice glicemic scăzut). Astfel, cele șapte mic dejunuri ale săptămânii pot fi centrate pe pâine bogată în fibre (integrală) sau pe cereale fără zahăr (müsli), în combinație cu un produs lactat degresat sau, la nevoie, cu gust de ciocolată.
- De altfel, metoda recomandă ca, de trei ori pe săptămână, cina să fie centrată pe glucide bune. Astfel, femeile vegetariene vor putea lua mai des o astfel de masă. La nevoie, felul principal poate fi îmbogățit printr-o supă de legume, prin cruditați, legume, salată, iar la sfârșit un produs lactat degresat (brânză proaspătă cu 0% grăsime sau iaurt slab). În paginile care urmează, găsiți câteva rețete ce se adresează vegetarienelor.

* Numeroase dulcețuri de pe piață pretind că au în compoziție numai fruct, fără adaos de zahăr. Dar cele mai multe sunt îndulcite cu edulcoranți pe bază de concentrat de suc de struguri, al căror indice glicemic este aproape la fel de mare precum cel al zahărului. De aceea, trebuie să alegeți numai dulcețurile fără zahăr, cu edulcorant din concentrat de suc de portocale, singurul care garantează un IG foarte scăzut. Este cazul marmeladei Montignac fără zahăr, pe care, alături de cerealele integrale, o găsiți în magazinele cu produse dietetice, dar și pe Internet. Pentru mai multe informații, accesați site-ul www.montignac.com.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 109



Supă de praz cu avocado

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 15 minute

- **Ingrediente**
 2 linguri de ulei de măsline
 1 praz
 1/2 ardei roşu
 4 căţei de usturoi
 50 cl supă de legume
 1 cutie de pastă de roşii (400 g)
 1 avocado bine copt
 15 cl smântână de soia
 1 vârf de ardei iute de Cayenne
 Sare, piper

Într-o cratiță în care s-a încins uleiul de măsline, se călesc prazul, ardeiul și usturoiul, amestecând continuu. După 4–5 minute, se adaugă supa de legume și pasta de roșii. Se acoperă și, după ce începe să fiarbă, se lasă la foc mic încă 3–4 minute.

Se curăță fructul de avocado și se aruncă miezul, iar pulpa se zdrobește cu furculița, după care se adaugă în cratiță. Se amestecă bine și se lasă să fiarbă la foc mic încă 3–4 minute.

Se încorporează smântâna de soia, se asezonează cu sare, piper și ardei iute.

Dacă este nevoie, înainte de a fi servită, supa se încălzește din nou la foc mic, fără să dea în clocot.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 110



Dovlecei rași, cu muguri de pin

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Ingrediente**
 1 lămâie
 3 linguri de ulei de măsline
 4 dovlecei mici, tari
 6 măsline verzi, fără sâmburi
 6 măsline negre, fără sâmburi
 40 g muguri de pin
 10 frunze de busuioc proaspăt
 Sare, piper

Se stoarce lămâia deasupra unui castronel. Se adaugă uleiul de măsline, sarea și piperul.

Se spală dovleceii. Se dau pe răzătoare cu tot cu coajă și se pun într-un vas mare.

Se taie măslinele rondele subțiri.

Se încorporează mugurii de pin, măslinele și jumătate din frunzele de busuioc, tocate mărunt. Se toarnă peste sosul din castron și se amestecă bine.

Se servește pe un platou mai mare sau în farfurii individuale, decorate cu frunzele de busuioc rămase.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 111



Musaca de vinete cu brânză tofu

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 20 de minute
- **Timp de gătire**
 1h 15
- **Timp de aşteptare**
 1h

- **Ingrediente**
 3 vinete
 1 ceapă mare
 2 căţei de usturoi
 ulei de măsline
 3 roşii
 300 g tofu
 1 cutie mică de concentrat de roşii (140 g)
 Oregano
 Tarhon
 20 cl lapte de soia
 2 ouă
 60 g caşcaval gruyère ras
 Sare, piper

Se taie vinetele pe lungime, în felii groase. Se gătesc la aburi timp de 15–20 de minute, apoi se lasă la scurs cel puțin o oră.

Preîncălziți cuptorul la 200ºC (nivelurile 6/7).

Se toacă ceapa și usturoiul, apoi se călesc în uleiul de măsline încins. Se adaugă roșiile tăiate cuburi mari. Se lasă pe foc 5 minute, amestecându-se continuu.

Se încorporează brânza tofu mărunțită și concentratul de roșii. Se lasă pe foc câteva minute, astfel încât compoziția să se îngroașe. Se asezonează cu oregano și tarhon. Se adaugă sare, piper.

Laptele de soia se încălzește fără să dea în fiert. Într-un castron se bat ouăle, turnându-se treptat laptele de soia. Pentru obținerea unei creme untoase, se bate compoziția cu telul.

Într-o tavă se așază un strat de vinete. Deasupra, se toarnă compoziția pe bază de tofu și roșii. Se adaugă câte un strat de vinete și unul de compoziție, până când se termină ingredientele.

Se toarnă pe deasupra crema din ouă și soia, apoi se presară uniform caşcaval gruyère ras.

Se bagă tava la cuptor și se lasă să se coacă timp de 40–45 de minute.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 112



Compot de smochine cu iaurt de soia

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 20 de minute
- **Timp de refrigerare**
 4 ore

- **Ingrediente**
 600 g smochine proaspete
 50 g fructoză
 4 iaurturi de soia
 50 g migdale zdrobite
 Câteva frunze de mentă proaspătă

Smochinele se spală și se taie cubulețe după ce în prealabil li s-au tăiat codițele.

Cubulețele de smochine se pun într-un vas mare, în care se adaugă fructoza și o jumătate de pahar de apă.

Se fierbe compotul timp de aproximativ 20 de minute, amestecând din când în când. Se lasă să se răcească, după care se ține la frigider timp de aproximativ 4 ore.

Înainte de servire se amestecă într-un vas compotul de smochine, iaurtul de soia și jumătate din cantitatea de migdale.

Se repartizează acest amestec în castronele individuale. Pe deasupra se presară restul de migdale zdrobite. Se decorează cu frunze de mentă.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 113

Tânăra activă



În prezent, două treimi dintre franțuzoaice au o activitate profesională, în vreme ce, în 1965, numai 10% dintre acestea lucrau. Dar, chiar dacă există și câteva femei privilegiate, care se pot întorce acasă pentru a lua prânzul, cele mai multe sunt nevoite să se organizeze astfel încât să mănânce la serviciu.

Cum mâncăm la prânz?

Fie compania pentru care lucrează le pune la dispoziție angajaților o cantină, fie aceștia merg la o cafenea sau la un restaurant (chiar și la un fast-food) aflate aproape de locul de muncă, fie își aduc ceva de mâncare de acasă și ronțăie în grabă pe colțul biroului sau pe o bancă în cel mai apropiat părculeț.

Pentru o femeie supraponderală sau una care vrea să slăbească sau pur și simplu să-și mențină greutatea, fiecare dintre aceste soluții de prânz are avantajele și dezavantajele ei. Metoda Montignac le ajută în primul rând să facă alegerile alimentare corecte. Dar pentru asta trebuie să dispună de condițiile necesare.

La cantină

Avantajul este acela că vă puteți servi singure. Și, chiar dacă de cele mai multe ori ajungeți să mâncați zilnic același lucru, aveți totuși de unde alege. Având în vedere că în astfel de locuri se găsesc mai ales glucide de proastă calitate (cartofi, orez, paste), precum și că acestea sunt gătite în condiții îndoielnice, ar fi probabil de preferat să optați pentru o masă protido-lipidică alcătuită dintr-o cruditate, carne (de preferat carne albă) sau pește, o garnitură de legume verzi (fasole verde, varză, broccoli etc.) și un desert (fruct și/sau brânză).

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 114

La bistroul din colț

Trebuie exclus din start „felul zilei“, fără excepție, pentru că este vorba întotdeauna despre mâncare gândită pe criterii nutriționale care asociază grăsimile rele cu glucidele cu IG ridicat. În schimb, aproape în orice bistrou veți găsi salate foarte bune, hrănitoare, absolut compatibile cu metoda Montignac și care pot fi servite ca fel principal pentru prânz. Pentru a varia, puteți alege și o salată cu omletă.

Picnic

Din punctul de vedere al alegerilor alimentare conforme cu dieta Montignac, această formulă este cea mai sigură variantă de a lua prânzul, pentru că pregătirea mesei (singurul inconvenient, de altfel) se face acasă. Multe variante sunt posibile în fiecare dintre tipurile de prânz.





2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 115

Masa glucido-proteică

Sendviș cu pâine integrală (sau biscuiți bogați în fibre) care, la alegere, trebuie să conțină numai alimente din lista de mai jos:

- Crudități: salată, castraveți, roșii, morcovi proapeți, ciuperci
- Carne: jambon din piept de pui
- Brânză: proaspătă (bine scursă) sau tare, cu 0% materie grasă.

Salate compuse

Realizate pornind de la aceleași ingrediente de mai sus, dar și cu quinoa, năut, linte verde, și asezonate exclusiv cu suc de lămâie.

Masa proto-lipidică

Salate compuse

- Crudități: salată, castraveți, roșii, fasole verde, broccoli, linte, năut, fasole, quinoa.
- Brânză și caşcaval: gruyère, feta, mozzarella etc.
- Ouă: ou fiert tare.
- Carne: jambon, piept de curcan/pui, pulpă de rață în grăsime proprie, pipote și ficat de pasăre.
- Pește: ton, somon, anșoa
- Vinegretă: ulei de măsline, oțet (de vin sau balsamic) și muștar.

Mâncare gătită care se reîncălzește

- Quiche (vezi rețeta de la p. 87)
- Musaca
- Piept de pui cu curry
- Vinete gratinate
- Mezeluri diverse, supe, legume și leguminoase, quinoa și fructe.

Absența mesei de prânz

Din păcate, multe tinere fac greșeala de a nu mânca la prânz. Or, știm foarte bine că privarea voluntară de mâncare este, în mod paradoxal, un factor important de risc pentru luarea în greutate.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 116

MENIURI-TIP PENTRU FEMEIA ACTIVĂ



Piept de curcan cu paprica (vezi p. 170)



Salată creață cu ficat de pasăre (vezi p. 162)



Andive cu jambon (vezi p. 172)



Brânză



Cremă de roșii (vezi p. 158)

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI
Mic dejun	> Pâine integrală* > Dulceață fără zahăr* > Fruct > Iaurt cu 0% grăsime	> Fulgi de ovăz* > Lapte de soia > Prune	> Clătită de hrișcă > Brânză scursă de zer cu 0% grăsime > Dulceață fără zahăr* > Fruct	> Müsli fără zahăr* > Lapte de migdale > Fruct > Iaurt cu 0% grăsime
Prânz	> Somon marinat > Piept de curcan cu paprica (vezi p. 127) > Fruct roșu	> Salată creață cu ficat de pasăre (vezi p. 123) > Fructe	> Salată de roșii > Ton la grătar > Broccoli > Iaurt cu 0% grăsime	> Salată de castraveți > Piept de pui la grătar > Mazăre > Brânză
Cină	> Castravete umplut (vezi p. 120) > Salată verde > Cartofi la cuptor	> Supă de varză (vezi p. 122) > Linte verde > Iaurt cu 0% grăsime	> Andive cu jambon (vezi p. 128) > Brânză proaspătă, piure de zmeură	> Spaghete cu sos de roșii și busuioc > Compot de mere

	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ
Mic dejun	> Pâine integrală > Dulceață fără zahăr* > Fruct > Iaurt cu 0% grăsime	> Fulgi de ovăz* > Lapte de soia > Fruct > Iaurt cu 0% grăsime	> Omletă > Bacon > Brânză
Prânz	> Morcov ras > File de somon > Brânză	> Clafoutis cu ceapă și bacon (vezi p. 125) > Salată verde	> Avocado cu creveți > File de rață > Ciuperci cu pătrunjel > Pere în ciocolată (vezi p. 129)
Cină	> Supă-cremă de roșii (vezi p. 121) > Omletă cu spanac (vezi p. 126)	> Sufleu cu brânză (vezi p. 124) > Salată verde	> Supă de legume > Orez basmati cu roșii > Compot



Clafoutis cu ceapă și bacon (vezi p. 125)

Pere în ciocolată (vezi p. 129)



* Toate aceste produse se află spre vânzare în magazinele cu produse dietetice care distribuie în special gama de produse Montignac. Pentru mai multe informații, accesați site-ul www.montignac.com.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 117

Tânăra sportivă



În ciuda faptului că, pentru a explica explozia cazurilor de obezitate, nutriționiștii pretind că lumea nu mai face mișcare, studiile întreprinse în acest sens demonstrează că, din contră, în ultimii 50 de ani, timpul consacrat unei activități sportive s-a dublat.

Mai mult timp liber

În zilele noastre, atât tinerele, cât și tinerii au mai mult timp liber decât aveau părinții lor. Dar fetele sunt mult mai motivate decât erau înainte. Pentru că, astăzi, canoanele formei fizice și ale esteticii corporale nu sunt doar diferite, ci și mult mai exigente. Trăim sub tirania tinereții, iar una dintre consecințe este teama obsesivă de a îmbătrâni. Mai mult decât o modă, este vorba despre un fenomen social alimentat în permanență de media. De aceea, cele mai multe dintre tinere desfășoară o activitate sportivă: înot, tenis, schi, echitație, jogging, mers pe jos... Iar multe fete se mulțumesc să meargă regulat la o sală de fitness.

O ameliorare a metabolismului

Indirect, exercițiul fizic poate contribui la pierderea în greutate, ameliorând metabolismul. Dar, pentru a da rezultate, sportul trebuie neapărat conjugat cu o schimbare a obiceiurilor alimentare, în sensul adoptării principiilor metodei Montignac.

Cu alte cuvinte, sportul și activitățile fizice pot contribui indirect la pierderea în greutate, în două moduri:

- crescând masa musculară, ele antrenează un consum energetic general (metabolism de bază)
- crescând sensibilitatea la insulină, care reduce în aceeași măsură riscul de hiperinsulinimie, acesta fiind unul dintre motivele principale pentru luarea în greutate.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 118

Sportul nu te face să slăbești!

Dintotdeauna am fost îndemnați să credem că cel mai bun mijloc de a slăbi este desfășurarea unei activități fizice. Fals! Dovada este că americanii sunt cei mai mari sportivi din lume, dar asta nu-i împiedică să fie în același timp și campionii obezității.

Pentru a pierde un kilogram de grăsime (7700 kcal), o femeie ar trebui să facă fără oprire 38 de ore de mers pe bicicletă, 21 de ore de înot sau 18 ore de jogging. Asta dovedește un lucru: consumul energetic direct este nesemnificativ.

Mersul nordic

Mersul nordic este ușor de practicat la orice oră a zilei și în orice circumstanțe și se adresează tuturor persoanelor care sunt conștiente de necesitatea de a face sport, dar care nu au timpul sau dispoziția necesare pentru așa ceva.
Mersul nordic antrenează un consum energetic cu 30–40% mai mare decât în cazul unui mers obișnuit – este un compromis între o plimbare liniștită pe jos și mersul alert. Efectul benefic asupra organismului este resimțit încă de la prima ședință. Tehnica acestui tip de mers este una relativ simplă, iar plăcerea de a desfășura o astfel de activitate se resimte încă de la început, având în vedere că nu presupune o perioadă plictisitoare de adaptare, în care să fie nevoie de însușirea regulilor și a tehnicilor de bază.
În plus, activarea și consolidarea sistemului muscular permit indirect o activare a capacității de a pierde în greutate. Avem astfel de a face cu o activitate fizică ideală pentru a însoți principiile nutriționale ale metodei Montignac.



2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 119

Pe scurt...



■ Între 20 și 40 de ani, supravegheați-vă cu atenție aporturile alimentare de vitamine (în special vitaminele C și B6) și de minerale. Obiceiurile proaste se încetățenesc repede, iar stările de oboseală și de iritabilitate pot fi provocate și de carențele de vitamine și minerale...

■ În afară de predispoziția pe care o au unele femei, celulita este cauzată și de regimul alimentar și de un stil de viață nesănătoase. O reorientare spre obiceiurile sănătoase, așa cum propune metoda Montignac, va permite îmbunătățirea situației.

■ În timpul sarcinii, consumați fără reținere glucide cu un indice glicemic scăzut, bogate în fibre: fructe, legume, leguminoase (linte, fasole uscată etc.), cereale complete.

■ Femeile însărcinate au mare nevoie de calciu, mâncați, așadar, brânză tare, drojdie de bere și migdale și beți apă bogată în minerale.

■ Vegetarienele pot asocia cerealele cu leguminoasele: quinoa și fasole roșie, griș integral și năut etc.

■ Dacă vă aduceți pachețelul cu mâncare la serviciu, puteți gândi un meniu compatibil cu dieta Montignac. De exemplu, un sendviș cu pâine integrală, salate sau mâncare ce poate fi încălzită. În nici un caz nu renunțați la masa de prânz.

■ Sportul singur nu slăbește, dar participă indirect la acest proces, îmbunătățind metabolismul. Se recomandă în special mersul nordic, care lucrează toți mușchii organismului.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 120



Castravete umplut

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de refrigerare**
 3 ore

- **Ingrediente**
 1 castravete
 1 avocado foarte copt
 1 conservă mică (140 g) de ton în suc propriu
 100 g maioneză de casă
 1 cutie de creveţi decorticaţi
 Sare, piper

Castravetele se taie în două, pe lungime. Cu ajutorul unei linguriţe, se scoate pulpa.

Fructul de avocado se taie în două, după care se înlătură sâmburele şi coaja.

Tonul se scurge bine.

Într-un castron mare, se mărunţeşte tonul, iar avocado se taie cubuleţe, care se zdrobesc cu ajutorul unei furculiţe. Se amestecă totul cu maioneza şi se adaugă piperul şi sarea.

Se dispune amestecul în cele două jumătăţi de castravete.

Deasupra, se răsfiră creveţii.

Fiecare jumătate de castravete se taie în două, astfel încât se obţin 4 porţii. Înainte de servire, se păstrează la rece timp de minimum 3 ore.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 121



Supă-cremă de roșii

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 30 de minute

- **Ingrediente**
 1 kg roşii foarte coapte
 2 cepe
 4 căţei de usturoi
 3/4 l supă de pasăre, degresată
 1 cutiuţă de concentrat de tomate (140 g)
 Pătrunjel tocat
 12 frunze de mentă
 Sare, piper

Roșiile se cufundă în apă fiartă timp de 30 de secunde, după care se scot și se decojesc, se taie în patru și se scot semințele.

Se toacă ceapa. Se curăță și se zdrobesc căței de usturoi.

Într-o cratiță mare, se călesc fără grăsime ceapa și câteva felii de roșii.

Se adaugă supa, restul de roșii, precum și concentratul de tomate. Se presară sare și piper și se lasă să fiarbă timp de 20 de minute, după care se adaugă usturoiul zdrobit și se amestecă cu mixerul.

Se servește în farfurii individuale, cu pătrunjel tocat și câteva frunze de mentă pentru decor.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 122



Supă de varză

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 1 oră
- **Ingrediente**
 1 varză verde
 1 rădăcină de ţelină
 1 tulpină de ţelină
 3 cepe
 5 roşii
 1 ardei gras verde
 1/2 linguriţă de curry
 2 cuburi de concentrat de supă de pui, degresat
 1 legătură de pătrunjel
 Sare, piper

Se toacă varza, țelina și cepele. Roșiile se taie în 8. Se înlătură cotorul de la ardei, apoi se taie cubulețe.

Toate legumele se pun într-o oală și se acoperă cu apă, cât să le depășească ușor. Se lasă să fiarbă timp de cel puțin o oră, până când se înmoaie legumele.

Se adaugă sare și piper după gust, apoi curry și cuburile de concentrat de supă de pui.

În momentul servirii, se presară deasupra fiecărei farfurii de supă pătrunjel proaspăt tocat.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 123



Salată creață cu ficat de pasăre

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 10 minute

- **Ingrediente**
 1 salată creaţă
 Ulei de măsline
 12 ficăţei de pasăre
 Ierburi de Provence
 Pătrunjel
 Sare, piper
 Pentru vinegretă
 3 linguri de ulei de măsline
 1 lingură de oţet balsamic
 Sare, piper

Salata se spală și se scurge bine.

Într-o tigaie se încinge uleiul de măsline. Peste ficăței se presară sare, piper și ierburi de Provence, apoi se prăjesc în ulei. Se verifică dacă sunt bine făcuți.

Salata se împarte în farfurii individuale. Deasupra se așază ficățeii, care se stropesc cu vinegretă. Se decorează farfuriile cu pătrunjel.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 124



Sufleu cu brânză

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de coacere**
 40 minute

- **Ingrediente**
 300 g brânză dulce de vaci (proaspătă), bine scursă, cu 0–15% grăsime
 150 g caşcaval gruyère ras
 4 ouă
 Sare, piper

Într-un vas, se amestecă brânza, caşcavalul ras şi gălbenuşurile de ou. Se adaugă sare şi piper.

Albuşurile se bat spumă până când capătă consistenţă.

Se amestecă bine cele două compoziţii, iar rezultatul se toarnă într-o formă din silicon, cu un diametru de 20 cm.

Se coace în cuptor la 220ºC (nivelurile 7/8), timp de 30–40 de minute.

Se serveşte pe loc.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 125



Clafoutis cu ceapă și bacon

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 25 de minute
- **Timp de gătire**
 50 de minute

- **Ingrediente**
 3 cepe mari
 Ulei de măsline
 200 g bacon tăiat cubuleţe
 4 ouă
 25 cl brânză proaspătă de vaci, cu 0% grăsime
 100 g caşcaval gruyère ras
 Pătrunjel
 Sare, piper

Ceapa se toacă și se călește la foc mic, într-o tigaie cu ulei de măsline. Când e gata, se scoate pe o hârtie absorbantă, pentru a îndepărta surplusul de grăsime.

Tot la foc mic se prăjesc și cubulețele de bacon, astfel încât să lase cât mai multă grăsime și apă. Se scot și acestea pe o hârtie absorbantă.

Într-un vas adânc, se bat ouăle și brânza proaspătă. Se adaugă caşcavalul ras, sare și piper.

Se preîncălzește cuptorul la 170ºC (nivelurile 5/6).

Se unge cu ulei un vas sau o tavă de cuptor, apoi se toarnă amestecul. Pe deasupra se presară ceapa călită și baconul prăjit.

Vasul se dă la cuptor, unde se lasă aproximativ 40 de minute.

Plăcinta se servește caldă sau rece, cu salată verde. Deasupra se presară pătrunjelul proaspăt tocat.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 126



Omletă cu spanac

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 15 minute

- **Ingrediente**
 1 ceapă
 Ulei de măsline
 4 roşii
 600 g frunze proaspete de spanac
 4 ouă
 1/2 linguriţă de boia dulce
 Sare, piper

Se toacă ceapa și se călește într-o tigaie cu puțin ulei de măsline. Se oprește focul.

Roșiile se cufundă într-o oală cu apă fiartă timp de 30 de secunde, după care se decojesc și se păstrează doar pulpa.

Se pune din nou pe foc tigaia cu ceapă, peste care se adaugă pulpa de roșii. Se lasă la foc mic timp de 1 minut, amestecând ușor. Se încorporează și spanacul și se lasă să se înmoaie aproximativ 10 minute.

Într-un vas adânc, se bat ouăle, apoi se adaugă sare, piper, boia dulce. Amestecul se toarnă în tigaie. Se lasă pe foc, amestecând din când în când.

Se servește imediat ce ouăle sunt făcute, adăugându-se înainte un fir de ulei de măsline.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 127



Piept de curcan cu paprica

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 15 minute

- **Ingrediente**
 4 bucăţi subţiri de piept de curcan
 1 ardei roşu
 2 cepe
 Ulei de măsline
 1 lingură de paprica
 25 cl de smântână slabă (sau smântână de soia)
 1 lămâie
 Sare, piper

Se taie carnea în fâșii subțiri. Ardeiul se spală și se taie cubulețe, după ce se înlătură cotorul. Se toacă ceapa.

Într-o cratiță se încinge uleiul de măsline și se prăjește carnea la foc mic, până se rumenește ușor. Se scoate carnea pe o farfurie, iar în uleiul rămas se călește ceapa, fără să se coloreze prea tare.

Se adaugă ardeiul tăiat și se lasă cratița la foc mic încă 5 minute, după care se pune la loc carnea. Se sărează și se piperează.

Se ia cratița de pe foc, apoi se presară paprica și se încorporează smântâna. Se pune din nou cratița pe foc, unde se lasă 1–2 minute.

Înainte de a se servi, se adaugă în farfurie un strop de zeamă de lămâie.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 128



Andive cu jambon

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 20 de minute
- **Timp de repaos**
 2 ore
- **Timp de gătire**
 1h 10

- **Ingrediente**
 4 andive mari
 8 felii de jambon alb degresat
 1/2 l lapte degresat
 250 g caşcaval gruyère ras
 Sare, piper

Andivele se fierb în apă sau la aburi timp de 30–45 de minute. Sunt bine făcute atunci când pot fi tăiate uşor cu un cuţit ascuţit. Se lasă să se scurgă foarte bine timp de câteva ore, cât să nu mai lase apă.

Andivele se taie în două pe lungime, apoi fiecare jumătate se rulează în câte o felie de jambon şi se aşază într-o tavă pentru cuptor.

Se preîncălzeşte cuptorul la 160ºC (nivelurile 5/6).

Se încălzeşte laptele fără să dea în clocot. Se varsă într-un castron în care se adaugă progresiv 150 g de caşcaval ras, amestecându-se cu ajutorul unei lingurie, până când acesta se topeşte şi se obţine astfel un substitut pentru sosul béchamel. Se adaugă un vârf de sare şi unul de piper. Se varsă sosul peste andive şi se dă tava la cuptor timp de 30 de minute.

Porniţi grătarul.

Scoateţi tava din cuptor şi presăraţi deasupra restul de caşcaval. Gratinaţi câteva minute.

2 MONTIGNAC FMI 68-129 c 2/11/10 5:37 PM Page 129



Pere în ciocolată

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 50 de minute

- **Ingrediente**
 4 pere frumoase
 1 lingură de fructoză
 50 g de ciocolată neagră cu peste 70% cacao

Perele și fructoza se așază într-o oală și se acoperă cu apă. Se lasă să fiarbă 30–45 de minute, în funcție de soiul și de dimensiunea perelor. Sunt fierte când lama unui cuțit ascuțit pătrunde în pulpa lor fără să întâmpine nici o rezistență.

Într-o altă oală se încălzesc 12 cl de apă. Se ia vasul de pe foc, și, în apa caldă, se dizolvă ciocolata ruptă în bucățele. Oala cu ciocolată se păstrează caldă la bain-marie.

Se curăță cu atenție perele de coajă. Se pune fiecare fruct în câte un castron și se toarnă pe deasupra ciocolata caldă.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 130



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 131



Femeia la 50 de ani

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 132



Menopauza

Pe vremuri, o femeie ajunsă la 50 de ani avea sentimentul că este ofilită. Astăzi, ea este încă tânără, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. În orice caz, societatea ne pune la dispoziție toate mijloacele de care avem nevoie pentru a ne păstra tinerețea. Hormonoterapia, chiar dacă nu întotdeauna necesară și uneori contestată, le poate ajuta pe femei să treacă cu bine de menopauză, permițându-le să-și păstreze tinerețea.
Dar mai ales datorită unui stil alimentar bogat din punct de vedere nutrițional, femeile nu numai că pot rămâne tinere, ci, în primul rând, pot preveni cu succes anumite probleme de sănătate: osteoporoza, afecțiunile cardiovasculare și, mai ales, luarea în greutate și diabetul.
De aceea, repet: pentru ca o femeie să rămână frumoasă, tânără și sănătoasă, ea trebuie să mănânce sănătos.

Problemele declanșate de menopauză

- bufeuri;
- incontinență urinară, mai redusă sau mai accentuată;
- uscarea mucoasei vaginale, care poate avea ca efect raporturi sexuale dureroase;
- ten mai uscat și îmbătrânirea prematură a pielii;
- început de osteoporoză;
- leziuni arteriale susceptibile să facă loc unor accidente cardiovasculare;
- probleme psihologice de natură mai degrabă depresivă;
- dereglări hormonale, traduse uneori prin luarea în greutate.

Despre ce este vorba?

Menopauza reprezintă oprirea definitivă a funcțiilor de reproducere și a secreției hormonale a ovarelor. Ea se manifestă în primul rând în exterior, prin oprirea ciclului menstrual. Vârsta medie la care survine menopauza este de 50 de ani, dar variază în funcție de apartenența etnică, de climat, de moștenirea ereditară. Dacă este adevărat că, adesea, mama și fiica intră la menopauză la aceeași vârstă, la fel de adevărat este și că fumatul declanșează menopauza cu aproximativ doi ani mai devreme.
Grație metodelor de contracepție, femeia modernă știe să diferențieze fecunditatea de sexualitate. De aceea, imposibilitatea de a mai avea copii o tulbură cu atât mai puțin, cu cât știe că asta nu presupune întreruperea vieții sexuale.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 133

Multe dintre dereglările provocate de menopauză pot fi prevenite prin însușirea unui anumit stil alimentar.

Lupta împotriva radicalilor liberi

Îmbătrânirea corpului este programată genetic. Dar ea poate fi accelerată sub efectul agresiv al factorilor externi, cum sunt, de exemplu, radicalii liberi. Radicalii liberi sunt substanțe toxice care iau naștere în celule, în timpul reacțiilor chimice în care oxigenul este prost folosit. Perturbările pe care le antrenează au drept consecință accelerarea îmbătrânirii celulelor, dereglarea reproducerii acestora (ceea ce crește riscul de cancer) și problemele vasculare.

Există o serie de nutrienți, numiți antioxidanți, care au proprietatea de a lupta împotriva radicalilor liberi. Aceștia sunt:

- vitamina C;
- vitamina E;
- beta-carotenul;
- seleniul;
- zincul;
- polifenolii.



O alimentație adecvată vă va permite să beneficiați de un aport optim de nutrienți.

VITAMINA C
Broccoli
Coacăze negre
Cruditați
Grepfrut
Kiwi
Lămâie
Pătrunjel
Portocală
Salată

VITAMINA E
Germeni de grâu
Ulei de floarea-soarelui
Ulei de germeni de grâu
Ulei de nuci
Ulei de porumb
Ulei din semințe de strugure

BETA-CAROTEN (toate fructele și legumele colorate: portocalii, roșii sau verzi)
Broccoli
Caisă uscată
Creson
Mango
Păpădie
Piersică
Portocală
Roșie
Salată
Spanac gătit

POLIFENOLI
Ceai verde
Ciocolată cu peste 70% cacao
Vin roșu

SELENIU
Carne
Cereale brute
Ciuperci
Măruntaie
Pește
Stridii

ZINC
Brânzeturi uscate
Carne
Drojdie de bere
Fasole uscată
Ficat
Linte
Mazăre uscată
Semințe de susan

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 134

Tratamentele nonhormonale

Simptomele menopauzei pot fi alinate și cu ajutorul unor tratamente nonhormonale. Vorbim în special de izoflavoni, cunoscuți mai mult sub numele de fitoestrogeni și care constituie o bună alternativă la tratamentele hormonale. Aceste produse sunt derivate din soia și au fost create după ce s-a observat că femeile asiatice suferă mult mai puțin decât femeile din Occident de dereglările provocate de menopauză. Acest lucru are loc datorită unui aport ridicat de izoflavoni, grație alimentației cotidiene bazate pe soia.

Rezultate interesante pot da și alte produse, ce țin de fitoterapie și homeopatie (în special, o moleculă nouă – raloxifenul).

Dar un ajutor important în lupta împotriva efectelor secundare ale menopauzei îl poate constitui și alegerea corectă a alimentelor.

Prevenirea osteoporozei

Menopauza este un factor decisiv în fragilizarea oaselor. Un aport important de calciu (asociat, de preferință, cu vitamina D și, eventual, cu un tratament hormonal) este cea mai bună protecție a masei osoase.

După vârsta de 50 de ani, doza zilnică de calciu a unei femei ar trebui să fie de 1200–1500 mg pe zi. Cu toate acestea, studiile privind alimentația femeilor din Franța arată că acestea au un aport mediu de 700 mg de calciu pe zi, ceea ce este total insuficient. De aceea, femeia aflată la menopauză trebuie să consume mai multe alimente bogate în calciu, dar nu neapărat mai multe produse lactate. Drojdia de bere este extrem de recomandată, la fel ca și apa minerală. De asemenea, femeile în cauză vor trebui să evite pierderile de calciu, care sunt accelerate de consumul de alcool (peste o jumătate de litru pe zi), excesul de cafea (de la a patra ceașcă) și de fumat.

De altfel, femeilor li se recomandă ca la intrarea în menopauză să facă un bilanț al masei osoase (cu ajutorul unui scaner), pentru ca un medic să evalueze ce risc de osteoporoză prezintă.

Tratamentul hormonal

Menopauza trebuie tratată sau nu? Subiectul acestei cărți este altul și nu am fi adus în discuție această problemă dacă nu era legată și de luarea în greutate.

După 50 de ani, femeia de astăzi mai are o speranță de viață de încă 35 de ani. De aceea, ne putem pune întrebarea dacă nu este firesc să îi asigurăm o calitate a vieții necesară pentru a-și desfășura în bune condiții mai mult de o treime din viață. O piele mai suplă, întârzierea apariției ridurilor, prevenirea osteoporozei (această boală favorizează tasarea dureroasă a vertebrelor, ceea

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 135



ce duce la un spate cocoșat) și a fracturilor de bazin, toate acestea sunt avantaje importante ale tratamentului hormonal.

De aceea, urmarea unui TSH (tratament de substituție hormonală) a fost recomandată pe larg în ultimii 15 ani. Dar, din 2002–2003, când au fost publicate două studii, unul american (WHI), altul britanic (MWS), potrivit cărora TSH crește cu 30–100% riscul apariției cancerului la sân, s-a iscat un val de panică în rândul femeilor care urmau o astfel de terapie, astfel încât o treime dintre acestea au renunțat la tratament.

Din fericire, un studiu francez publicat în 2004 a temperat aceste viziuni alarmiste. Potrivit acestuia, tratamentele prescrise în Statele Unite, care asociau în mod tradițional doi hormoni, printre care progestativi de sinteză, nu erau identice cu tratamentele practicate în Franța și în alte țări europene, unde se folosește progesteron micronizat (natural), care nu crește riscul apariției cancerului de sân.

Menopauza și luarea în greutate

O femeie care se îngrașă când intră la menopauză tinde să dea vina pe hormoni – fie pe cei pe care nu-i mai are, dacă nu urmează un tratament, fie pe cei pe care îi ia, dacă a ales să urmeze terapia de substituție hormonală. După cum vom vedea, de multe ori vina este aruncată fără motiv. Mai întâi vom studia puțin statisticile, pentru a avea un punct de vedere obiectiv.

Statistici

SCHIMBAREA GREUTĂȚII CORPORALE LA MENOPAUZĂ (A)

FEMEI CARE URMEAZĂ UN TRATAMENT HORMONAL	FEMEI CARE NU URMEAZĂ UN TRATAMENT HORMONAL
67% își menține greutatea	52% își menține greutatea
31% se îngrașă (cu 4–6 kg)	44% se îngrașă (cu 4–7 kg)
2% slăbesc (cu 2,5–7,5 kg)	4% slăbesc

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 136

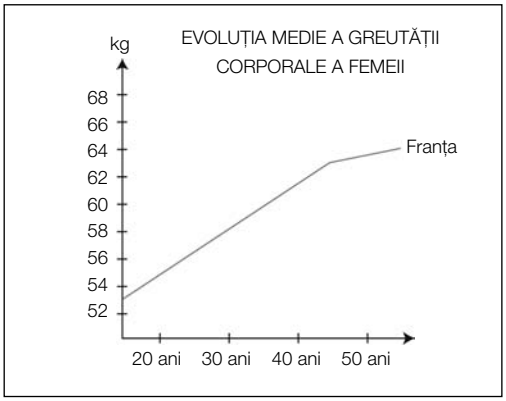
SCHIMBAREA GREUTĂȚII CORPORALE DUPĂ HISTERECTOMIE (B)	
Histerectomie parțială (doar ablația uterului)	Histerectomie totală (ablația uterului și a ovarelor)
35% dintre femei se îngrașă	50% dintre femei se îngrașă
56% dintre femei își mențin greutatea	33% dintre femei își mențin greutatea
9% dintre femei slăbesc	17% dintre femei slăbesc

STAREA GREUTĂȚII CORPORALE A FEMEILOR CU VÂRSTA ÎNTRE 52 ȘI 58 DE ANI (TOATE CAZURILE) (C)
43% sunt supraponderale (dintre acestea, 27% sunt obeze în sensul medical al termenului)
52% au o greutate normală
5% sunt subponderale

Sursa: Centrul european de cercetare și de informare privind supraponderabilitatea (Dr. David Elia)

Pe scurt

Nu lipsa bruscă a hormonilor sau tratamentul hormonal le face pe femei să se îngrașe, ci dereglările metabolice induse de transformările fiziologice suferite de corpul lor, ceea ce antrenează o posibilă stocare a grăsimilor de rezervă, atunci când organismul este vulnerabil.



Rezultate

În mod paradoxal, se constată că, după 50 de ani, ritmul de îngrășare scade. Experiența doctorilor ne conduce de altfel la următoarea concluzie: femeile care se îngrașă când ajung la menopauză (fie că urmează sau nu un tratament hormonal) sunt tot cele supraponderale. Potrivit ultimului tabel, 27% sunt deja obeze.

Deci, menopauza nu este un factor determinant pentru luarea în greutate. Ea poate accentua tendința de îngrășare a unei femei care are deja probleme din acest punct de vedere.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 137

Cum se poate evita creșterea în greutate după menopauză



Cele două cazuri – cu sau fără tratament hormonal – trebuie examinate separat.

Fără tratament hormonal

Aceasta este situația cea mai critică, deoarece am văzut că probabilitatea de a lua în greutate (de la 4 la 7 kg) există în 44% dintre cazuri.

• Pentru cele care au șansa să fie suple, slabe chiar, riscul de a lua în greutate este practic nul. Dacă nu au avut niciodată kilograme în plus (în ciuda proastelor obiceiuri alimentare), înseamnă că au un pancreas bun și că, în consecință, este puțin probabil ca acesta să declanșeze brusc, din cauza lipsei de estrogen, o hiperinsulinemie. Pentru a fi absolut sigure că nu se vor îngrășa nici măcar cu un gram, ele pot urma principiile metodei Montignac trecând direct la Faza a II-a.

• Pentru cele care au deja kilograme în plus, problema va fi cu atât mai dificilă, cu cât supraponderabilitatea este mai mare. Cea mai bună soluție ar fi fost, desigur, să rezolve problema supraponderabilității înainte de a ajunge la menopauză, pentru că, după cum am văzut, aceasta accentuează tendința spre îngrășare. Cu cât o femeie este mai grasă când atinge vârsta menopauzei, cu atât riscă să se îngrașe mai tare. Reciproca este și ea valabilă.

În oricare dintre cazuri, experiența a demonstrat că aplicarea principiilor metodei Montignac și în special parcurgerea cu strictețe a Fazei I dau rezultate încurajatoare, aceasta fiind cea mai bună cale pentru a preveni creșterea în greutate.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 138

PIERDEREA ÎN GREUTATE LA FEMEILE DE PESTE 50 DE ANI CARE AU APLICAT FAZA I A DIETEI MONTIGNAC

IMC	Pierdere medie în greutate după 4 luni	Greutatea pierdută exprimată în procente
24–29	– 9,2 kg	12,40%
30+	– 15,1 kg	16,80%

Tratamentele pe bază de estrogen favorizează:

- lipoliza abdominală;
- retenția hidrosodată (retenția de apă);
- creșterea masei musculare (prin efect anabolizant).

Tratamentele pe bază de progesteron favorizează:

- creșterea masei de grăsime abdominală;
- creșterea masei slabe (efect anabolizant);
- retenție hidrosodată (prin efect mineralocorticoid).



Cu tratament hormonal

Având în vedere că riscul de luare în greutate este evident atunci când menopauza nu este tratată (am văzut că lipsa estrogenului agravează hiperinsulinemia), am fi tentați să credem că tratamentul hormonal este un panaceu. Dar, chiar dacă prezintă unele avantaje, nu garantează nici pe departe menținerea greutății, chiar dacă statisticile arată că, în timp ce 44% dintre femeile care nu urmează un tratament hormonal se îngrașă, numai 31% dintre cele cu tratament suferă din această cauză. Împreună vom înțelege de ce lucrurile stau astfel.

O relativă creștere în greutate este inevitabilă?

În câteva cuvinte, un tratament hormonal estro-progestativ are drept consecință declanșarea unei relative creșteri în greutate, din următoarele motive:

- o posibilă creștere a masei slabe (mușchi);
- o eventuală retenție de apă;
- o posibilă mărire a masei grase.

Această creștere în greutate, eventuală și relativă, este condiționată de doi parametri:

- Existența anterioară a unor kilograme în plus, precum și numărul acestora (din cauza hiperinsulinemiei, riscul de îngrășare este cu atât mai mare, cu cât persoana respectivă este mai grasă).
- Alegerea tratamentului de către doctor.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 139

Un tratament adaptat



După cum scrie și doctorul David Elia, medic ginecolog: „Nu există femei care să nu suporte hormonoterapia. Există însă hormoni care unora nu li se potrivesc. Nu trebuie să uităm că supradoza sau, dimpotrivă, lipsa de estrogen pot duce la luarea în greutate.“ Astfel, există un timp de „libertate supravegheată“, în care femeia aflată la menopauză observă dacă tratamentul i se potrivește, astfel încât să se evite administrarea unei supradoze sau a unei doze prea mici de medicament.

De regulă, un tratament corect administrat nu are ca efect luarea în greutate, dimpotrivă.

EFECTUL TRATAMENTULUI HORMONAL ASUPRA GREUTĂȚII CORPORALE

FEMEI CU GREUTATE MEDIE	
Înainte de tratament	**La 6 luni de la începerea tratamentului**
57,1 +/– 2,6 kg	**56,8 +/– 2,7 kg**

Asta înseamnă că alegerea hormonului, dozajul și administrarea corecte sunt capitale.

Cu toate acestea, de prea multe ori, medicii (inclusiv specialiștii) prescriu tratamente standard fără să țină cont de caracteristicile fiecărui organism în parte. Ar fi o prostie să credem că există un tratament hormonal unic, care dă rezultate identice în toate cazurile de menopauză. Tratamentele trebuie să fie întotdeauna adaptate și chiar personalizate.

Mulți practicieni nu iau în serios preocupările de ordin estetic ale pacientelor. În apărarea lor trebuie spus că nici laboratoarele farmaceutice nu fac nimic pentru a-i ajuta în acest sens, îngropând subiectul posibilei creșteri în greutate sub teancuri de statistici generale care nu sunt niciodată făcute ținând cont de influențele specifice ale hormonilor asupra femeilor, în funcție de numărul de kilograme pe care îl aveau acestea înainte de tratament.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 140



Iată cum un tratament care nu este administrat așa cum trebuie poate avea ca efect îngrășarea pacientei, mai ales dacă aceasta era deja supraponderală. Deci, orice tratament hormonal trebuie supravegheat constant și cu mare atenție, pentru că și cea mai mică luare în greutate ar trebui să atragă după sine schimbarea posologiei sau chiar renunțarea la tratament.

În lipsa unor indicații precise legate de ținerea sub control a riscurilor pe care le presupune tratamentul, fără îndoială că foarte multe femei vor alege să nu mai urmeze nici un tratament. Din aceste motive, 30% dintre femei nu-și cumpără medicamentele care le-au fost prescrise de medic, iar 20% dintre cele care încep un tratament renunță la acesta după mai puțin de un an, fără a se consulta în prealabil cu vreun doctor. Astfel, deși pe teritoriul Franței în jur de 10 milioane de femei au vârsta menopauzei, numai 15–20% dintre acestea urmează un tratament corect.

Pe scurt, în cazul în care, odată ajunsă la menopauză, urmați un tratament hormonal, trebuie luate două măsuri pentru a preveni luarea în greutate:

- Asigurați-vă că tratamentul e bine gândit pentru organismul dumneavoastră.
- Respectați principiile dietei Montignac, pentru a evita orice risc suplimentar de hiperinsulinemie.

Desigur, niciodată nu este prea târziu pentru a alege calea cea bună. Principiile dietei Montignac, așa cum au fost ele definite în prima parte a acestei cărți, trebuie însușite pentru totdeauna și aplicate cu rigoare. Dar pentru a atrage toate șansele de reușită de partea dumneavoastră, vă propun o săptămână de meniu „special menopauză“ (vezi p. 143).

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 141

Cum se poate slăbi la menopauză



Am văzut că, între 30 și 50 de ani, o femeie ia în greutate în medie 10 kilograme. Multe femei se complac astfel să se îngrașe, din cauza unor sarcini prost „administrate“ și a unor obiceiuri alimentare greșite. Abia ajunse la menopauză, când își dau în sfârșit seama de riscurile pe care le presupun kilogramele în plus (cauzate sau nu de tratamentele hormonale), se hotărăsc să ia taurul de coarne și plănuiesc să slăbească urmând cu seriozitate o dietă.
Principiile metodei Montignac, prezentate în prima parte a acestei cărți, pot fi puse fără restricții în aplicare și de către femeile ajunse la menopauză. Găsiți câteva meniuri-tip la p. 143.

Atenție la depresii!

Menopauza este obositoare. Odată eliminate o eventuală hipotiroidie și carența de fier, medicul de familie trebuie să ia în calcul o stare depresivă legată de menopauză și de stilul de viață al femeii. În plus, insuficiențele hormonale legate de menopauză antrenează o sensibilitate crescută în fața stresului. Iar acesta poate determina glandele suprarenale să secrete cortizol. Consecințele sunt următoarele:

- o creștere a masei de grăsime abdominală;
- o creștere a apetitului;
- o creștere a retenției de apă;
- o scădere a masei musculare.

Atunci când este administrat corect, tratamentul ajută, de cele mai multe ori, la rezolvarea acestor probleme.
Pe plan nutrițional, trebuie asigurat un bun aport de magneziu, care reduce sensibilitatea femeii la mediul înconjurător. În unele cazuri, poate fi nevoie și de administrarea de suplimente de Omega 3.

Alte efecte ale menopauzei

Menopauza poate favoriza și apariția altor probleme:

- insuficiență tiroidiană;
- depresie;
- stres cauzat de schimbarea stilului de viață;
- accentuarea sedentarismului.

Cu alte cuvinte, menopauza poate antrena diverse circumstanțe susceptibile de a fi factori indirecți ai unei creșteri în greutate.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 142

Simptomele acidozei

- oboseală, în special dimineața;
- aciditate gastrică;
- balonare;
- constipații;
- sensibilitate la frig;
- intoleranță la glucoză;
- fragilitate psihică însoțită de stări de iritabilitate și de o creștere a sensibilității la stres.



Atenție la acidoză!

Problema acidozei îi face pe mulți doctori să surâdă atunci când le este explicată, fiind o patologie pe care nu o întâlnesc prea des. Cu toate acestea, se pare că e din ce în ce mai des întâlnită. Numărul pastilelor împotriva acidității vândute fără rețetă în Statele Unite este dovada unei probleme reale.
Doctorii Catherine Kousmine și David Servan-Schreiber și, asemenea lor, mulți alți practicieni au acordat o importanță deosebită echilibrului acido-bazic al organismului. De altfel, s-a demonstrat cu ani de zile în urmă că alimentația modernă rafinată, hiperglicemiantă și pe bază de carne favorizează apariția acidozei.

Doctorul Kousmine și mulți alții propun limitarea consumului de alimente acidifiante (carne, unele brânzeturi, pâine albă, paste făinoase albe, zahăr, alcool, ceai, cafea) și privilegierea alimentelor alcalinizante (gălbenuș de ou, iaurt, lactate proaspete lacto-fermentate, legume verzi, lămâie, soia, fructe proaspete și uscate) și a celor neutre (nuci, cereale complete, pâine integrală).

Pentru a evita creșterea acidității, putem bea în fiecare dimineață, pe stomacul gol, sucul de la două lămâi proaspăt stoarse și, pe parcursul zilei, apă minerală alcalinizantă.
În cazul unei crize, se poate recurge cu încredere la bicarbonatul de sodiu, folosit pe vremuri de bunicii noștri.

Persoanele care vor să verifice singure dacă suferă sau nu de aciditate pot cumpăra de la farmacist benzi de hârtie reactivă pe care să le îmbibe cu a doua urină a zilei. Un PH mai mare de 7 confirmă absența acidozei.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 143

MENIURI-TIP PENTRU FEMEIA AFLATĂ LA MENOPAUZĂ



Piure de vinete (vezi p. 174)



Păstrăv cu migdale (vezi p. 157)



Fructe de sezon



Tofu cu ciuperci și curry (vezi p. 155)



Tartar de somon crud (vezi p. 154)

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI
Mic dejun	> Fructe de sezon > Müsli* fără zahăr, lapte de soia > Brânză stoarsă bine, cu 0% grăsime > Dulceață fără zahăr*	> Prune > Clătite de hrișcă > Dulceață fără zahăr* > Iaurt cu soia	> Fructe de sezon > Pâine integrală* > Dulceață fără zahăr* > Iaurt cu soia	> Prune > Fulgi de ovăz*, lapte de soia > Fructoză (facultativ) > Iaurt cu 0% grăsime
Prânz	> Salată de castraveți > Piept de pui gătit la aburi > Piure de vinete (vezi p. 174)	> Morcovi rași, cu zeamă de lămâie > Păstrăv cu migdale (vezi p. 157) > Broccoli > 2 pătrățele de ciocolată cu peste 70% cacao	> Roșii cu mozzarella > File de ton cu soia > Conopidă gătită la aburi	> Omletă cu ciuperci > Salată verde > Brânză de oaie
Cină	> 2 anghinare fierte > Vinegretă cu ulei de măsline > Iaurt cu soia	> Spaghete integrale fierte *al dente* > Pastă de roșii cu busuioc și fără grăsime > Compot de mere	> Supă de legume > Jambon alb cu mai puțin de 5% grăsime > Măr copt	> Tofu cu ciuperci și curry (vezi p. 155) > Orez basmati > Compot de fructe
	VINERI	**SÂMBĂTĂ**	**DUMINICĂ**	
Mic dejun	> Fruct de sezon > Pâine integrală* > Dulceață fără zahăr* > Iaurt cu soia	> Prune > Müsli* fără zahăr, lapte de soia > Iaurt cu 0% grăsime	> Ouă > Somon marinat > Biscuiți de secară bogați în fibre	
Prânz	> Tartar de somon crud (vezi p. 154) > Salată verde	> Taboulé cu quinoa (vezi p. 173) > Somon afumat > Fructe roșii	> Piept de vițel în stil Montignac (vezi pagina 158) > Brânză > Cremă de zahăr ars	
Cină	> Brânză proaspătă de capră > Sparanghel cu vinegretă > Budincă de ouă cu lapte (vezi p. 175)	> File de cod fiert > Orez basmati	> Tagliatelle cu ciuperci (vezi p. 156) > Compot de fructe	



Taboulé cu quinoa (vezi p. 173)

Piept de vițel în stil Montignac (vezi p. 158)



* Toate aceste produse se află spre vânzare în magazine cu produse dietetice care distribuie în special gama de produse Montignac. Pentru mai multe informații accesați site-ul www.montignac.com.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 144

Cum se explică faptul că...

baroana care nu-și mișcă niciodată posteriorul nobil din budoarul său în stil Ludovic al XV-lea și femeia burgheză, soția celui mai bogat industriaș, care nici măcar nu știe că există o scară în imobilul ei luxos din arondismentul 16 din Paris, sunt amândouă conforme unui ideal de femeie zveltă?

Cum se explică faptul că femeile care fac curățenie, cameristele și toate angajatele casei, a căror îndeletnicire presupune depunerea unui efort fizic constant, sunt cele mai multe dintre ele foarte corpolente, dacă nu chiar supraponderale?



Sportul la 50 de ani

În dietetica de tip convențional, de concepție hipocalorică, kilogramele în plus nu sunt asociate numai cu un consum important de energie, ci și cu un consum fizic insuficient.

Beneficiile sportului

Numai sportul și exercițiile fizice n-au ajutat pe nimeni să slăbească. Asta nu înseamnă că activitatea fizică este inutilă. Dimpotrivă. Dar, repet, e absolut necesar să renunțăm la conceptul eronat de „consum energetic“, care este nesemnificativ, pentru a ne concentra asupra efectelor benefice pe care le are asupra organismului un sistem muscular stimulat normal. Trebuie subliniat încă o dată faptul că activitatea fizică nu ne poate ajuta să slăbim decât în măsura (imperativă) în care ne schimbăm obiceiurile alimentare.

După o primă fază de pierdere în greutate (și chiar și în timpul acesteia), putem „încuraja“ procesul de slăbire sau de menținere a greutății desfășurând o activitate fizică. Exercițiile musculare practicate în cadrul metodei vor favoriza:

- creșterea la timp a toleranței la glucoză;
- scăderea hiperinsulinemiei, ceea ce favorizează lipoza (pierderea în greutate);
- scăderea insulinorezistenței.

Exercițiile fizice (în general) îmbunătățesc de altfel nivelul lipidelor sanguine (trigliceride, colesterol) și scad hipertensiunea arterială (în cazul în care există), ceea ce constituie o excelentă prevenire a bolilor cardiovasculare. Să nu uităm că, odată ajunsă la menopauză, femeia pierde protecția naturală a hormonilor, devenind în această privință la fel de vulnerabilă ca un bărbat.

Activitatea fizică este și un mijloc excelent de a preveni osteoporoza de după menopauză. Dar

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:38 PM Page 145

numai un antrenament regulat și de durată poate fi eficient. De altfel, îi puteți cere unui kinetoterapeut sau unui medic sportiv să vă stabilească un program de antrenament personalizat.

Mersul nordic

Multe femei practică deja acest tip de mers. Care sunt motivele pentru care ar trebui aleasă o astfel de activitate fizică? Folosirea bețelor solicită membrele superioare (deci, mușchii brațelor, ai umerilor, cei pectorali și cei abdominali), atât la drum drept, cât și la cel în pantă. Astfel, musculatura întregului organism se dezvoltă armonios. De asemenea, în timpul coborârilor, bețele preiau din presiunea asupra articulațiilor (glezne, genunchi, coapse). Poziția corpului în timpul mersului, cu trunchiul drept, antrenează o deschidere completă a cutiei toracice. Acest lucru permite o mai mare amplitudine pulmonară, deci, o mai bună oxigenare și o mai bună irigare sanguină. Ritmul cardiac este accelerat, antrenând o ameliorare generală a funcțiilor cardiovasculare.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 146

Exercițiul zilnic

Chiar dacă nu aveți nici timpul, nici curajul necesare pentru a vă dedica unui sport de anduranță, există câteva reguli de bază pe care le puteți aplica foarte ușor în viața de zi cu zi. Este de ajuns să renunțați la câteva dintre vechile obiceiuri proaste, pentru a adopta altele, mai sănătoase:

- Uitați de lifturi și de scări rulante. Alegeți întotdeauna, din principiu, scările.
- Mergeți cât mai mult pe jos. Dacă locuiți în capitală și mergeți cu metroul, coborâți cu două stații mai înainte și parcurgeți restul drumului pe jos. Mergeți pe jos cel puțin o jumătate de oră pe zi. La sfârșit de săptămână, creșteți timpul de plimbare la o oră sau două, în pas nordic (vezi mai sus).
- În loc să zăceți într-un șezlong, profitați de concediu pentru a face mișcare. Mergeți de-a lungul plajei, cu picioarele în apă. Faceți plimbări pe jos sau cu bicicleta, la șes sau la munte. Optați, de asemenea, pentru gimnastică și înot.

Încetul cu încetul o să vă obișnuiți cu genul acesta de activități și ce vi se părea la început o corvoadă s-ar putea transforma în scurt timp într-o plăcere. Pe măsură ce vă vor crește performanțele, veți învăța să vă împăcați cu organismul dumneavoastră.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 147

Diabetul



Diabetul se definește prin prezența unui nivel prea ridicat de glucoză în sânge, atât pe stomacul gol, cât și după masă. Există două tipuri de diabet, total diferite.

Diabetul de tip II sau „diabetul gras“

Despre ce este vorba?

Acest tip de diabet le afectează în special pe femeile supraponderale care se apropie de 50 de ani. Tehnic, problema este pancreasul, care secretă o cantitate prea mare de insulină. Dar acest hormon fiind „de proastă calitate“ sau nerecunoscut de celulele organismului, el nu ajută prea tare la scăderea glicemiei. În aceste condiții, la hiperinsulinemie se adaugă și rezistența la insulină. Glicemia se păstrează la un nivel exagerat, pentru că insulina secretată nu o poate scădea.



Pentru ca glicemia să ajungă la un nivel normal, este absolut necesară pierderea în greutate. Principiile dietei Montignac sunt adaptate perfect acestui tip de diabet, pentru că ele au la bază, după cum știți, alegerea glucidelor cu indici glicemici scăzuți.

Studiile au arătat că reducerea indicelui glicemic alimentar mediu cu 14% (prin renunțarea la pâine albă și la cartofi, în favoarea pâinii integrale, a pastelor integrale și a boabelor albe de fasole) crește controlul metabolic al diabetului.

Sfaturi nutriționale

Optați pentru alimentele bogate în fibre și în special în fibre solubile (pectină de măr, alginate din alge, gumă din fasole albă etc.). Va trebui să aveți un aport semnificativ de micronutrienți, cum ar fi cromul și vitamina B1, care ameliorează metabolismul glucidelor. Aceștia se găsesc în

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 148

Dieta Montignac garantează:

- Alegerea glucidelor cu IG scăzut, care favorizează scăderea colesterolului rău și a trigliceridelor.
- Preferința pentru acizii grași polinesaturați și mononesaturați, care contribuie la creșterea colesterolului bun și la scăderea numărului de trigliceride.
- Pierderea câtorva kilograme, ceea ce permite scăderea tensiunii arteriale până la limite normale, ușurarea activității cardiace și fizice, scăderea factorilor de risc cardiovascular.
- O alimentație bogată în micronutrienți (vitamina C, vitamina E, beta-caroten, zinc, seleniu, polifenoli etc.), care protejează pereții vaselor arteriale.

Astfel, opțiunile nutriționale pe care le recomandăm contribuie la prevenirea complicațiilor vasculare, care constituie principalii factori de risc ai diabetului.

special în cerealele brute, în drojdia de bere și în germenii de grâu.

Limitați aportul de grăsimi saturate (carne, mezeluri, unt, produse lactate nedegresate) în favoarea grăsimilor polinesaturate și mai ales mononesaturate (de exemplu, uleiul de măsline extras la rece), care au proprietatea de a scădea glicemia și de a ameliora echilibrul diabetului.

Nu uitați să consumați suficiente lichide (cel puțin 1,5 l pe zi).

Diabetul de tip I sau „diabetul slab" (insulinodependent)

Despre ce este vorba?

Diabetul de tip I apare mai devreme, în adolescență sau chiar în copilărie. El se caracterizează printr-o proastă funcționare a pancreasului, care nu mai secretă insulină, ceea ce implică necesitatea unui aport exterior sub formă de injecții. Excesul de kilograme poate exista, dar nu este atât de frecvent ca în cazul diabetului de tip II.

Sfaturi nutriționale

Diabeticii trebuie să ia o doză zilnică de glucide, care, în cele mai multe dintre cazuri, trebuie repartizată între cele trei mese ale zilei. De aceea, sunt de preferat peștele și carnea de pasăre slabă, în combinație cu glucide cu indice glicemic foarte mic: linte, fasole uscată, orez complet, paste integrale etc.

Faptul că alimentele pe care le recomandăm sunt foarte bogate în fibre permite adesea reducerea dozelor de insulină și evitarea hipoglicemiilor.

În cazul unei persoane diabetice, trebuie evitat cu orice preț riscul apariției unor leziuni cardiovasculare (atingeri oculare, renale și coronariene). De aceea, femeia care suferă de diabet trebuie să aprecieze în special rolul pe care-l are dieta Montignac în a preveni acest risc, fără a renunța însă la recomandările medicului diabetolog.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 149

Constipația



Constipația este definită ca o „întârziere“ în evacuarea bolului alimentar, asociată cu o deshidratare a scaunului. Vorbim de constipație în cazul unei persoane care are mai puțin de trei scaune pe săptămână, un subiect normal având de la trei scaune pe zi la patru pe săptămână. Mai mult de jumătate dintre francezi se plâng de constipație, iar, dintre aceștia, trei sferturi sunt femei.

Despre ce este vorba?

Se disting schematic două cauze banale ale constipației: fie o pierdere a reflexului de expulzare, fie o înaintare îngreunată a materiei în colon.



În cazul pierderii senzației de nevoie de a merge la toaletă, medicamentele și, de multe ori, chiar și regimul alimentar sunt ineficiente. De aceea, dacă este vorba despre o problemă serioasă, trebuie recurs la o adevărată reeducare a reflexului pierdut. Acest lucru se poate face cu ajutorul unui kinetoterapeut, care apelează de multe ori la *biofeedback*.

Cele mai întâlnite cazuri sunt cele de intestin leneș. În astfel de situații, tratamentul asociază:

- o reechilibrare a alimentației;
- o reeducare intestinală, în cursul căreia persoanele vizate învață să meargă la toaletă la ore fixe, chiar dacă nu simt nevoia;
- o activitate fizică (mers pe jos, înot, mers cu bicicleta, gimnastică) pentru întărirea mușchilor abdominali;
- renunțarea totală la laxative, pentru că acestea sunt antifiziologice. Abuzul de astfel de medicamente duce la apariția unor patologii intestinale cu diaree ocazională, dureri abdominale și scăderea nivelului de potasiu;
- renunțarea la medicamentele care constipă, cum sunt, de exemplu, antidepresivele;
- întreruperea regimurilor hipocalorice, care antrenează un prost reflex gastrocolic;

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 150

Tratând constipația, preveniți indirect:

- refluxul gastroesofagian (urcarea acidului din stomac în esofag);
- herniile hiatale;
- hemoroizii;
- varicele care apar în timpul presiunilor abdominale puternice pe care le exercită femeile care suferă de constipație.



- renunțarea la anumite practici cu efect negativ, cum ar fi consumul de ulei de parafină, care, pe termen lung, se poate dovedi primejdios.

Sfaturi nutriționale

Începeți ziua bând pe stomacul gol un pahar de suc proaspăt de fructe. Odată ajuns în stomac, lichidul va declanșa un reflex gastrocolic și veți simți nevoia să mergeți la toaletă.

Alegeți alimente bogate în fibre. Le găsiți în cereale complete (paste, orez, pâine integrală etc.), dar și în leguminoase bogate în fibre insolubile. La nevoie, puteți consuma 20 g de tărâțe de grâu (provenite din culturi biologice), amestecate cu un produs lactat (brânză proaspătă, iaurt).

Consumul brusc al unei cantități importante de fibre poate provoca balonări, gaze, chiar dureri abdominale dacă intestinul este sensibil și ușor iritabil. În aceste condiții, consumul de fibre se face treptat, începând cu cantități mai mici.

Mai întâi limitați-vă la 5 g de tărâțe pe zi și creșteți cantitatea cu câte 5 g pe săptămână, până ajungeți la doza dorită. Chiar dacă intestinul va protesta ușor la început, nu renunțați, pentru că aceste manifestări benigne sunt dovada încurajatoare că, în curând, colonul va funcționa din nou normal.

Vă puteți asigura un aport suficient de fibre numai din alimentație, fără a fi nevoită să apelați la mucilagii, gume și supozitoare vândute în farmacii. De altfel, trebuie să știți că, dacă nu beți suficientă apă (mai mult de 1,5 litri pe zi), astfel de produse pot usca scaunul, făcându-l astfel și mai greu de eliminat.

Pentru a favoriza golirea vezicii biliare și a lupta mai eficient împotriva constipației, puteți lua de dimineață, pe stomacul gol, o linguriță de ulei de susan, al cărui gust este destul de neplăcut, așa că beți, imediat după, sucul de la o lămâie proaspăt stoarsă.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 151

Colita

Fie că vorbim despre „colită“, „colopatie spasmodică“ sau „colon iritabil“, în toate aceste cazuri, problema este hipersensibilitatea la fermentațiile și la fibrele alimentare din intestinul gros. Acesta reacționează prin spasme dureroase sau printr-o inflamare a pereților intestinali. Crizele pot fi însoțite de constipație sau de diaree.

Dacă există și diverticuloză colică

Dacă suferiți și de o diverticuloză colică, un regim bogat în fibre este indispensabil, pentru că astfel se evită infecțiile și se previne evoluția bolii spre un cancer colic.
În fazele inflamatorii clare, este nevoie de un regim tranzitoriu fără reziduuri. Dar acest regim dezechilibrat nu trebuie ținut o perioadă prea lungă.

În lipsa diverticulozei colice

Dacă nu suferiți decât de o colită spasmodică obișnuită (fără diverticuloză), problema este deopotrivă simplă și complicată. Din cauza unor reacții intestinale adesea dureroase, pacienții ajung să renunțe la tot mai multe alimente. Se ajunge astfel la restricții drastice și la aporturi alimentare complet dezechilibrate.
Persoana care suferă de colopatie are tendința de a evita sistematic alimentele bogate în fibre. Aceasta este o greșeală fundamentală, pentru că fibrele regularizează problemele de tranzit intestinal (diaree sau constipație).

Pentru ca fibrele să fie tolerate, trebuie acționat astfel:

- Se începe prin calmarea colonului: timp de o săptămână, trebuie ținut un regim fără fibre, apoi acestea sunt reintroduse progresiv – mai întâi legume verzi și fructe fierte fără coajă. Pentru un aport de vitamina C se vor bea sucuri de fructe fără pulpă.

Regimul fără reziduuri

- carne slabă fără sos;
- jambon alb fără grăsime și fără șorici;
- pește slab în folie de aluminiu sau fiert;
- ouă gătite fără grăsime;
- caşcaval gruyère (emmental, comté, beaufort);
- orez alb (basmati);
- paste albe (gătite *al dente*);
- griș;
- supă-cremă de legume;
- legume fierte și pasate: dovlecei, fasole verde;
- spumă de legume: broccoli, spanac, morcovi, țelină;
- fructe fierte fără coajă;
- suc de fructe fără pulpă;
- jeleu de fructe;
- unt, ulei, margarină;
- apă minerală plată;
- băutură din cicoare.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 152





- Alimentele proaspete se introduc și ele progresiv în regim: legume, salate, fructe.
- În a treia etapă, se pot introduce în alimentație (la nevoie) tărâțele de grâu, crescând cantitatea cu câte 5 g pe săptămână, până la 20 g. De asemenea, se pot consuma produse integrale.

Sfaturi generale

Alimentele feculente trebuie mestecate bine, pentru ca amilaza salivară să aibă timp să acționeze în cavitatea bucală. În caz contrar, în ciuda amilazei pancreatice, reziduurile de amidon vor fermenta în colon, ducând la apariția gazelor susceptibile să declanșeze crampele dureroase.

Pentru a calma durerile sau a absorbi gazul, se recomandă carbonul sau argila. În cazul în care durerile sunt puternice, se poate recurge la medicamente antispasmodice.

În fine, nu trebuie să uităm că un abdomen balonat este adesea și un semn de stres. În acest caz, ar fi de preferat să mâncați într-un loc liniștit, în tihnă și într-o companie plăcută. Persoanele care iau masa singure au tendința să mănânce prea repede.

Din când în când, în cursul zilei, nu uitați să faceți exerciții de respirație, trăgând aer în piept și sugând burta. Astfel se dezvoltă mușchii peretelui abdominal și se realizează un „masaj colic“ benefic. De asemenea, pot fi folositoare și 10 minute de relaxare după fiecare masă.

În cazul în care se înregistrează adevărate tulburări de personalitate (de exemplu, atunci când problema defecației afectează grav viața persoanei în cauză) se poate apela la un psihoterapeut. Dar, în general, ar trebui să fie suficiente regulile unei bune igiene a vieții de zi cu zi, respectarea sfaturilor alimentare și menținerea unei bune relații pacient-medic.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 153

Pe scurt...



■ Bufeuri, uscarea pielii, probleme hormonale... Menopauza e însoțită de numeroase manifestări, printre care, adesea, și luarea în greutate.

■ Menopauza nu este un factor determinant al îngrășării, ci un factor de amplificare.

■ Mâncând sănătos, conform principiilor dietei Montignac, orice femeie își poate păstra frumusețea, tinerețea și sănătatea, în primul rând prin prevenirea afecțiunilor cardiovasculare și a diabetului.

■ Dacă nu urmați un tratament hormonal, puteți trece direct la Faza a II-a a metodei, ceea ce vă va ajuta să vă mențineți greutatea actuală. Dacă vreți întâi să slăbiți, începeți cu Faza I.

■ Dacă sunteți sub tratament hormonal, dieta Montignac vă va permite să evitați o eventuală creștere în greutate.

■ Atenție la micile depresii: stresul poate crește masa grasă. În astfel de situații, asigurați-vă că aveți un bun aport de magneziu și de Omega 3.

■ Dacă suferiți de diabet de tip II, dieta Montignac vă va ajuta să vă regăsiți linia corpului și să vă îmbunătățiți sănătatea.

■ Faceți sport! Astfel veți reduce riscul de osteoporoză și de afecțiuni cardiovasculare și vă veți simți mai bine în pielea dumneavoastră.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 154



Tartar de somon crud

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Ingrediente**
 750 g file de somon foarte proaspăt, fără piele
 1 lămâie verde
 1 lingură de sos tamari (sos de soia)
 3 linguri de ulei de măsline
 3 haşme (cepe franţuzeşti) tocate fin
 1 lingură de ghimbir ras
 2 linguri de mărar tocat fin

Fileul de somon se taie cubulețe de un centimetru.

Într-un vas adânc se varsă sosul de soia, zeama de lămâie și uleiul de măsline. Se adaugă haşmele, ghimbirul și jumătate din cantitatea de mărar tocat.

Se amestecă totul bine, pentru a se obține un sos omogen.

Se încorporează bucățelele de somon.

Se servește în farfurii individuale, decorate cu restul de mărar și cu câteva frunze de salată.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 155



Tofu cu ciuperci și curry

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 20 de minute
- **Timp de gătire**
 15 minute

- **Ingrediente**
 3 cepe
 Ulei de măsline
 500 g tofu natur
 1 cutie de ciuperci tocate (200 g)
 20 cl smântână de soia
 1 linguriţă de curry
 Sare

Se toacă ceapa și se călește într-o crăticioară, cu puțin ulei de măsline.

Tofu se taie cubulețe de 2–3 cm.

După ce s-a rumenit ceapa, se adaugă tofu. Se acoperă cratița și se lasă pe foc încă 3–4 minute, amestecând din când în când. Se sărează după gust.

Ciupercile se storc bine și se pun peste tofu. Se adaugă apoi smântâna de soia și o linguriță de curry. Se amestecă bine. Se acoperă cratița și se lasă la foc mic încă 4 minute.

La sfârșit se mai poate adăuga curry, după gust.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 156



Tagliatelle cu ciuperci

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 15 minute
- **Timp de gătire**
 15 minute

- **Ingrediente**
 1 cutie de ciuperci (400 g)
 2 haşme
 20 cl smântână (sau iaurt) cu 0% grăsime sau smântână de soia
 400 g tagliatelle integrale
 Sare, piper

Acest fel de mâncare are avantajul de a putea fi pregătit cu mai mult timp înainte. În acest caz, poate fi reîncălzit la microunde sau într-o crăticioară, la foc mic.

Ciupercile se scurg bine și se amestecă într-un blender până se obține un piure.

Se zdrobesc hașmele și se amestecă cu piureul de ciuperci.

Compoziția se varsă într-o tigaie care nu se lipește și se lasă să fiarbă la foc mic, amestecând constant, pentru a ajuta apa să se evapore mai repede. Se încorporează smântâna și se continuă fierberea încă 2–3 minute. Se adaugă sare și piper și se ia tigaia de pe foc.

Pastele se pun la fiert după ce apa a dat în clocot și se lasă 5–6 minute. Când sunt *al dente*, se scot din cratiță și se scurg bine.

Se servesc în farfurii individuale. Peste ele se toarnă din abundență crema de ciuperci.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 157



Păstrăv cu migdale

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 10 minute
- **Timp de gătire**
 15 minute

- **Ingrediente**
 5 linguri de ulei de măsline
 4 păstrăvi (aprox. 250 g fiecare) eviscerați
 150 g fulgi de migdale
 Pătrunjel
 Sare, piper

Într-o tigaie se încing 4 linguri de ulei de măsline. Păstrăvii se rumenesc ușor pe fiecare parte. Se dă focul mai mic și se continuă prăjirea timp de 3–4 minute pe fiecare parte, în funcție de grosimea lor. Se adaugă sare și piper.

Într-o altă tigaie se încălzește o lingură de ulei de măsline. Se adaugă migdalele. Se țin pe foc amestecând continuu, până se colorează ușor.

Fiecare păstrăv se așază pe câte o farfurie. Se acoperă uniform cu migdale. Se decorează cu frunze de pătrunjel și se consumă cu legume după gust.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 158



Piept de vițel în stil Montignac

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 20 de minute
- **Timp de gătire**
 1h 30

- **Ingrediente**
 500 g piept de viţel
 500 g jambon de viţel
 3 cepe mari
 Ulei de măsline
 1 lămâie
 1 linguriţă de agar-agar (geloză)
 100 g smântână slabă
 2 gălbenuşuri
 Sare, piper

Carnea de vițel se taie cuburi mari.

Ceapa se curăță și se toacă, apoi se călește câteva minute în ulei de măsline, fără a se lăsa să se coloreze.

Se așază carnea într-o cratiță. Deasupra se pune o coajă groasă de lămâie, apoi se sărează și se piperează. Se adaugă ceapa. Se acoperă cu apă opărită și se lasă să fiarbă la foc mic timp de 1h 15.

Se iau din cratiță 20–25 cl de zeamă și se amestecă cu agar-agar.

Într-un alt castron, se amestecă smântâna, zeama de la o jumătate de lămâie și gălbenușurile. Se toarnă treptat cei 25 cl de zeamă caldă și se bate amestecul cu telul până când se obține un sos mai vâscos.

Se toarnă sosul peste carnea din cratiță și apa în care a fiert, se drege de sare și piper și se mai lasă să fiarbă ușor timp de câteva minute.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 159



Femeia la vârsta a treia

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 160



Procesul natural de îmbătrânire

Conceptul de „bătrânețe“ este complet depășit în zilele noastre, dar proverbul francez *On n'a que l'âge de ses artères* („Ai vârsta arterelor tale“) n-a fost nicicând mai adevărat.

Vârsta psihologică

În secolul al XVIII-lea, oamenii îmbătrâneau înainte de vârstă, în condițiile în care să atingi vârsta de 40 de ani era o performanță și numai 4% din populație trecea de 60 de ani. În prezent, din punct de vedere administrativ, o persoană este bătrână începând de la vârsta de 65 de ani, deși, în Franța, speranța de viață a unei femei este de 86 de ani[1]. De la începutul celui de-al treilea mileniu, peste 21% din populația franceză este formată din persoane de vârsta a treia.

Cu toate acestea, vârsta „psihologică“ nu prea are legătură cu vârsta cronologică. Cine nu cunoaște în anturajul său cel puțin o femeie de 70–75 de ani, dacă nu chiar mai mult, care, în ciuda vârstei, continuă să fie plină de energie și să se miște fără nici un handicap? Bunica mea, care a murit prematur și perfect sănătoasă la 102 ani, era un model de vitalitate. În ziua în care a împlinit 100 de ani, părea mult mai tânără decât majoritatea octogenarilor veniți să o felicite.

Deși factorul psihologic este important, trebuie să recunoaștem că stilul alimentar al unei persoane în vârstă poate fi și el determinant pentru longevitatea acesteia. Chiar dacă putem nega factorii fizici sau îmbătrânirea, stilul alimentar este cu siguranță parametrul pe care ne este cel mai ușor să-l modificăm, astfel încât să nu resimțim ca pe o povară anii pe care îi avem.

[1] În România, speranța de viață a unei femei este de 75 de ani (n. tr.).

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 161

Transformări în compoziția corporală

După 60–70 de ani, organismul suferă o serie de transformări naturale.
Masa musculară slabă scade. Această modificare poate fi cauzată de diminuarea secreției de androgeni (de unde și o cădere a anabolismului proteic) sau de un sedentarism excesiv. Se ajunge astfel la o degradare a formei fizice, dacă aceasta nu este întreținută, ceea ce duce la o mobilitate redusă.

Deși masa grasă crește proporțional în zona abdominală, grăsimea subcutanată are tendința să se reducă. De asemenea, apa din organism scade în următoarele proporții:
- 0,3 kg pe an, între 65 și 70 de ani;
- 0,7 kg pe an, după 70 de ani.

De aceea se spune în limbaj popular că, pe măsură ce înaintăm în vârstă, „ne uscăm".



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 162

Cum atenuăm povara anilor

Calitatea alimentației este vitală pentru a ne păstra mai mult timp sănătatea și vitalitatea.

Tulburările funcționale

Îmbătrânirea organismului antrenează în plan digestiv următoarele modificări:

- o alterare a gustului, prin atrofia papilelor gustative, care este agravată de o carență de zinc. Percepția gustului sărat și a celui dulce este mai slabă. De aceea, alimentele par mai fade, ceea ce poate duce la un abuz de zahăr, sare sau condimente;
- uscarea cavității bucale, cauzată de atrofia glandelor salivare sau de efectele secundare ale anumitor medicamente (atropinice);
- scăderea coeficientului masticatoriu din cauza alterării stării de sănătate a danturii;
- o frecvență crescută a refluxului gastroduodenal;
- încetinirea golirii gastrice;
- diminuarea secreției de enzime pancreatice, de unde și dificultatea de a digera grăsimile;
- o absorbție digestivă minimă, ceea ce agravează carențele de micronutrienți (vitamine, săruri minerale și oligoelemente);
- apariția unei poluări microbiene, sursă de fermentații suplimentare, cauzată de încetinirea tranzitului intestinal.

Alterările metabolice

Printre acestea se numără:

- o încetinire a înnoirii proteinelor cu 30% față de un adult mai tânăr;
- o creștere a glicemiei după fiecare masă, din cauza unei secreții insulinice excesive, asociată cu un risc crescut de insulinorezistență;
- o pierdere sodată și hidrică accentuată, asociată cu diminuarea senzației de sete, ceea ce accentuează riscul de deshidratare. Această pierdere poate fi identificată prin ciupirea pielii: în astfel de cazuri, ridul cutanat persistă. De altfel, fenomenul este agravat de consumul regulat de diuretice și de laxative.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 163

Schimbări în stilul de viață

Persoanele în vârstă se află în prezența a două situații fundamental diferite: fie trăiesc în continuare acasă, fie ajung la un centru de geriatrie sau în grija unei instituții.

Femeile care trăiesc la domiciliu

Și aici se disting două tipuri de situații:

- femeile care își gătesc singure sau cărora le gătește cineva din familie sau o menajeră. În acest caz, alimentația lor poate fi în continuare corectă, deci nu există un dezechilibru foarte mare;
- femeile care sunt tributare alegerilor alimentare impuse de o organizație care le livrează hrana la domiciliu.

Femeile care trăiesc într-un centru de geriatrie sau într-o instituție

Într-un centru de geriatrie, femeile în vârstă au acces la o bucătărie cu toate utilitățile și se bucură de o atmosferă destul de convivială, în măsura în care nu se izolează singure, stând închise în camera lor.

Într-o instituție specializată sau într-o casă de „sejur lung", ca să nu zicem azil de bătrâni, alimentația este supravegheată de dieteticieni. Dar, în practică, situația e departe de a fi una ideală, pentru că persoanele în vârstă mănâncă în general numai ceea ce le convine din ce li se oferă. Felurile de mâncare se răcesc foarte repede sau vin deja sleite și, de cele mai multe ori, nu există personal suficient pentru a-i ajuta pe cei care și-au pierdut autonomia. Și, ca tabloul să fie și mai sumbru,

Singurătatea

Multe femei aflate la vârsta a treia sunt văduve și suferă de pe urma singurătății și a izolării. Așa se și explică stările depresive latente care le conduc spre anorexie sau le fac să se închidă în sine. Astfel se instaurează un cerc vicios și apare riscul sindromului de alunecare. Dacă acesta nu este depistat la timp, bătrâna poate cădea la pat.
Consumul excesiv de medicamente este, de altfel, răspunzător adesea pentru anorexie, intoleranță digestivă și uneori chiar pentru pierderea unor micronutrienți.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 164

trebuie să adăugăm că nu verifică nimeni dacă a mâncat toată lumea sau nu.

De aceea, în mod paradoxal, tocmai în acest gen de instituții, unde regimul alimentar este cât de cât echilibrat, se înregistrează cele mai multe carențe și uneori chiar cazuri de subnutriție.

Denutriția carențială

Greșelile alimentare repetate pot duce la o malnutriție, care poate avea, la rândul ei, o serie întreagă de consecințe:
- oboseală, care antrenează stări de apatie;
- atrofierea mușchilor;
- pierderea în greutate cu până la 15%;
- riscuri de căderi soldate cu fracturi osoase;
- stare de confuzie;
- vulnerabilitate la infecții;
- deteriorarea intelectului.

În plus, izolarea și închiderea în sine, nerespectarea anumitor principii nutriționale, sărăcirea, căderea în patima alcoolului, toate acestea nu fac decât să agraveze situația.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 165

Idei preconcepute
care trebuie combătute

1. „O persoană în vârstă este mai puțin activă și are mai puține nevoi decât ceilalți.“

Fals. În nici un caz nu trebuie diminuată rația alimentară a unei bătrâne. O persoană în vârstă are nevoi nutriționale însemnate și trebuie să mănânce cât un adolescent, cu atât mai mult cu cât are o absorbție intestinală redusă și sinteza proteică nu se realizează cum trebuie. În aceste condiții, orice restricție alimentară de natură hipocalorică este o sursă de carențe micronutriționale.

2. „Când îmbătrânim, avem nevoie de mai puțină carne.“

Fals. O persoană în vârstă are nevoie de proteine și de fier. De aceea, nu există nici un motiv pentru care să-și reducă aportul de carne sau chiar să nu mai consume deloc.

3. Deci, nu trebuie considerate a fi corecte nici teoriile aberante potrivit cărora **„ouăle fac rău la ficat“** sau **„iaurturile sunt decalcifiante“.** Din contră, aceste două alimente nu trebuie să lipsească din alimentația nici unei persoane în vârstă.

4. De asemenea, este abuziv să se pretindă că **„sarea blochează arterele“, „carnea dă uree“** și **„legumele uscate provoacă balonări“.**

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 166



Să mâncăm mai bine ca să trăim mai bine

Pentru alimentație, nu există „pensie". De aceea, nu există nici un motiv ca, odată ajunse la vârsta a treia, să reduceți aportul energetic. Din contră, este bine să mâncați la fel ca înainte, să luați 3 mese pe zi și o gustare: nu ignorați importanța unui mic dejun și nu săriți peste ora ceaiului, în stil englezesc.

Suplimente pentru eficacitatea scăzută a metabolismului

În 1983, studiul profesorului Le Cerf, din Lille, Franța, a arătat că aportul caloric mediu al unei femei în vârstă este de 1680 kcal și că aportul proteic este adesea prea slab și dezechilibrat, în condițiile în care 77% dintre proteinele pe care le consumă sunt de origine animală. De aceea, profesorul susținea că femeile de vârsta a treia trebuie să consume alimente complete, de exemplu, cereale sau leguminoase, care, de altfel, sunt foarte bogate în fibre și în micronutrienți.

Orice restricție de proteine poate fi condiționată numai de o decizie de ordin medical (de exemplu, în cazul unei insuficiențe renale severe). În cazul în care există probleme financiare, trebuie luate în calcul ouăle – o sursă ieftină de proteine.

Una dintre preocupările unei femei în vârstă trebuie să fie și asigurarea unui aport de lipide variate. Având în vedere că o parte dintre enzime nu mai funcționează de la o anumită vârstă, unii acizi grași, care nu mai sunt fabricați de organism pornind de la acizii grași din ulei sau unt, trebuie neapărat furnizați organismului prin consumul regulat de carne, ficat, ouă și, mai ales, pește.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 167

Și glucidele trebuie alese cu atenție: cele cu indice glicemic redus vor fi preferate pentru că sunt bogate în proteine vegetale, în fibre (acestea luptă împotriva constipației) și în micronutrienți.

În schimb, dacă nu sunteți obeze sau dacă nu suferiți de diabet, nu trebuie să fiți foarte rezervate în fața micilor deserturi, de care vă puteți bucura în orice ocazie. Desigur, trebuie să optați îndeosebi pentru ciocolata care conține cacao în procent mai mare de 70%.

Nu uitați să consumați lichide

Străduiți-vă să beți cât mai multe lichide. La persoanele în vârstă, lipsa senzației de sete, asociată cu riscul de deshidratare funcțională, implică un aport lichid important (cel puțin 1,5 litri de apă pe zi). Supe, ceaiuri și sucuri de fructe – toate sunt bine-venite. Evitați, în schimb, excesul de cafea, pentru că aceasta accentuează problemele cu somnul. De asemenea, obiceiul de a bea 1–2 pahare de vin roșu pe zi, la masă, nu este numai permis, ci chiar recomandat, pentru că vinul este antioxidant și euforizant.

Calciu

Pentru o femeie în vârstă, aportul de calciu este vital: doza zilnică recomandată este de 1200–1500 mg/zi. Or, de multe ori, mai ales în cazul unor regimuri stricte, această cifră nu este atinsă. Statisticile arată că, în realitate:

- 58% dintre femeile în vârstă asimilează mai puțin de 800 mg de calciu pe zi;
- 16% asimilează între 800 și 1000 mg zilnic;
- 10% asimilează mai puțin de 1000 mg zilnic;
- numai 16% au un aport corect.

Această carență este cu atât mai gravă, cu cât un aport de calciu inferior valorii de 1000 mg nu permite combaterea eficientă a osteoporozei. Necesarul zilnic de calciu se poate lua din apă minerală, migdale, ouă, brânzeturi, drojdie de bere.

Osteoporoza

Osteoporoza la o femeie în vârstă este ușor diferită de forma care afectează o femeie la menopauză, în măsura în care atinge și vertebrele, ce se pot tasa, dar mai ales oasele lungi, provocând astfel fracturi spontane, în urma unor lovituri sau căderi ușoare. Bazinul și oasele brațului sunt cel mai frecvent afectate.

De aceea, pentru dieta femeii în vârstă sunt extrem de importante toate alimentele care conțin calciu.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 168



Vitamina D

Vitamina D este indispensabilă pentru fixarea calciului. Având în vedere că este produsă de piele, în timpul expunerii la soare, vom înțelege cât de importantă este o minimă expunere la soare pentru persoanele vârstnice.

Dacă nu au ocazia să facă puțină plajă, își pot lua doza de vitamina D din alimentație. În acest scop, trebuie să consume aproximativ 12 µg (micrograme) pe zi.

ALIMENTE BOGATE ÎN VITAMINA D

Ulei de ficat de morun	250–700 µg / 100 g
Ton	60 µg / 100 g
Sardine	25 µg / 100 g
Piele de găină	20 µg / 100 g
Margarină	8 µg / 100 g
Ciuperci	8 µg / 100 g
Gălbenuș de ou	5 µg / 100 g
Porc	3 µg / 100 g
Pui	2 µg / 100 g

Carențele de vitamina D pot duce la o decalcifiere osoasă, care se traduce prin dureri de bazin și dificultăți la mers (echivalentul rahitismului la copii). Medicul ar trebui să ia întotdeauna în calcul riscul existenței unei astfel de carențe atunci când are de-a face cu o persoană în vârstă și cu probleme de locomoție. În astfel de cazuri, trebuie prescrise doze mari de vitamina D.

Pentru o stare de spirit bună și o minte limpede: folați

Lipsa de folați (vitamina B9 sau acid folic) este o carență comună la persoanele în vârstă. Aproximativ 30% dintre cei care locuiesc acasă și 70% dintre cei instituționalizați suferă de această problemă.

Aceasta se manifestă printr-o anemie, dar mai ales prin dereglări psihologice: schimbări de dispoziție,

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 169

insomnii, pierderea vigilenței, sindrom depresiv, apatie, uneori chiar comportament senil.
Ar fi de dorit să se ia în calcul acest tip de carență la orice femeie în vârstă care „își pierde mințile", înainte de a i se pune diagnosticul de senilitate. O analiză sangvină, ușor de realizat, poate confirma o eventuală lipsă de folați. Tratamentul este injectabil, dar este de preferat o prevenire nutrițională. Doza zilnică recomandată este de 300 µg.

ALIMENTE BOGATE ÎN ACID FOLIC

Drojdie de bere	4000 µg / 100 g
Ficat de vițel	260 µg / 100 g
Stridii	240 µg / 100 g
Creson, cicoare	220 µg / 100 g
Spanac gătit	160 µg / 100 g
Avocado	159µg / 100 g
Fasole roșie gătită	130 µg / 100 g

Faceți-vă plinul de vitamina B6

Se știe că această vitamină ajută la fixarea proteinelor pentru înnoirea celulară.
Un deficit de vitamina B6 antrenează oboseală, stări depresive, de iritabilitate anormală și o vulnerabilitate mai mare în fața infecțiilor. Printre alimentele bogate în vitamina B6 se numără în primul rând drojdia de bere, germenii de grâu și ficatul, dar aceasta se găsește și în orice tip de carne, leguminoase și cereale complete.

Privilegiați...

- antioxidanții și în special vitaminele E și C, precum și polifenolii, care au mai ales proprietatea de a lupta împotriva îmbătrânirii cauzate de radicalii liberi;
- fierul;
- magneziul;
- potasiul.

Să nu vă lipsească niciodată vitamina A

Această vitamină ne ajută să vedem mai bine noaptea și menține pielea și mucoasele organismului în stare bună. Aportul cotidian de vitamina A trebuie să fie de 800 µg. Un deficit (așa cum au 45% dintre femeile de peste 60 de ani) va fi răspunzător pentru o piele uscată și aspră, pentru o vulnerabilitate mai mare în fața infecțiilor pulmonare, ale nasului și gâtului, precum și pentru o sensibilitate anormală la soare.
Alimentele bogate în vitamina A sunt untul, gălbenușul de ou, ficatul și mai ales morcovii.



3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 170



Atenție la dietele alimentare!

Orice regim restrictiv (hipocaloric, fără sare, fără grăsimi...) este periculos pentru persoanele în vârstă, deoarece constituie o sursă de dezechilibru.

Cazurile în care regimurile sunt justificate

În ceea ce privește slăbitul, nu există decât două cazuri în care o pierdere în greutate poate fi justificată medical:

- Dacă kilogramele în plus reprezintă un handicap în ceea ce privește deplasarea, dacă femeia riscă să rămână țintuită într-un fotoliu sau într-un pat din cauză că e obeză, dacă această obezitate antrenează o pierdere a suflului, cu insuficiență respiratorie sau cardiacă.
- Dacă este prevăzută o intervenție ortopedică pentru o artroză de bazin sau de genunchi, care presupune și montarea unei proteze.

În afara acestor două cazuri, este inutil – și chiar crud – să vă impuneți să slăbiți apelând la un regim hipocaloric.

Dacă o persoană în vârstă vrea totuși să slăbească, poate respecta principiile generale ale metodei Montignac, Faza a II-a, în măsura în care acestea corespund unei alimentații optime. Totuși, trebuie modificate ușor, ținând cont de observațiile precedente și mai ales de nevoia de micronutrienți.

„Diete“ speciale

Unele precauții alimentare sunt recomandabile în situațiile următoare:

- insuficiență renală severă;
- hipertensiune arterială gravă;
- afecțiuni coronariene evolutive;
- diabet foarte dezechilibrat.

Mâncăm și ne simțim bine împreună

Nu există alimentație echilibrată, pe termen lung, care să nu fie variată și să nu respecte gusturile și preferințele fiecăreia. De aceea, accentul trebuie pus pe calitate și pe prezentare. Pentru sporirea apetitului, felurile de mâncare trebuie „gastronomizate“.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 171

Dar rolul cel mai important asupra alimentației unei persoane în vârstă îl au ambianța, mediul și contextul în care trăiesc. Se știe că o masă servită în compania altor persoane este întotdeauna mai bună. De aceea trebuie redescoperită dimensiunea hedonistă și epicuriană a hranei, întrucât aceasta este primordială.

Așa cum spunea Brillat-Savarin[2], „plăcerea de a mânca poate fi resimțită la orice vârstă, în orice condiții, în orice țară, în orice zi. Aceasta poate fi asociată cu toate celelalte plăceri și e singura care ne poate consola atunci când le pierdem pe acestea".

Deci nu uitați să mâncați bine, pentru a vă ține la distanță de doctori.

[2] Jean Anthelme Brillat-Savarin, ilustru gastronom francez (1775–1826), adept al epicurismului (n.tr.).



Mersul nordic

Pentru că, în ultimii ani, calitatea vieții persoanelor în vârstă a crescut, acestea manifestă adesea dorința de a practica în continuare o activitate sportivă. Cu toate astea, se tem că și-ar putea face rău, că nu mai au vârsta la care să facă mișcare. Mersul nordic este o activitate sportivă adaptată la problemele vârstei a treia. În multe situații poate fi chiar un tip de mers mai ușor și mai sigur decât mersul pe jos obișnuit, datorită bețelor, care ajută la păstrarea echilibrului.

Există în prezent numeroase grupuri de mers nordic, rezervate persoanelor în vârstă. Profitați de o astfel de ocazie pentru a desfășura din nou o activitate fizică, bucurându-vă în același timp de compania unor persoane de vârstă apropiată. La ora actuală, vârsta practicanților de mers nordic din Franța se încadrează între 40 și 60 de ani. Purtătoarea de cuvânt a Federației Franceze de Mers Nordic, Arja Jalkanen, ea însăși instructor, mărturisește că printre elevii ei se numără și bătrâne de 80 de ani.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 172



Pe scurt...

■ Toate persoanele care au atins vârsta de 100 de ani vă vor spune același lucru: echilibrul alimentar are un rol esențial în prelungirea vieții și vă permite să rămâneți în formă mai mult timp.

■ Chiar dacă cea mai importantă este vârsta mentală, după depășirea unui anumit prag, trebuie luate în calcul unele transformări fiziologice.

■ Atât o adolescentă, cât și o persoană în vârstă trebuie să mănânce echilibrat și variat: aceasta este o necesitate a organismului.

■ Mâncatul este înainte de toate o plăcere uriașă, căreia aveți în sfârșit timp să vă dedicați. De aceea trebuie să știți să vă „gastronomizați" în fiecare zi mâncarea.

■ O alimentație carențială poate fi cauza a numeroase probleme: oboseală, scăderea masei musculare, pierdere în greutate, riscul de cădere și fracturare a oaselor, confuzie mentală... De aceea este indispensabil să vă alimentați oferindu-i organismului toți nutrienții necesari: vitamine, folați, magneziu...

■ Nu neglijați proteinele – acestea sunt extrem de importante pentru un bun echilibru alimentar. Dacă nu simțiți nevoia de carne roșie, consumați mai mult pește, leguminoase, ouă și cereale complete.

■ Riscul de osteoporoză este crescut la vârsta a treia, așadar, trebuie să vă asigurați un bun aport de calciu (din migdale, drojdie de bere, brânză și cașcaval...).

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 173



Taboulé cu quinoa

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 30 de minute
- **Timp de gătire**
 10 minute
- **Timp de refrigerare**
 6 ore

- **Ingrediente**
 250 g quinoa
 3 lămâi
 4 linguri de ulei de măsline
 3 roşii
 1 castravete
 1 ardei roşu
 1 legătură de pătrunjel
 Aproximativ 20 de frunze de mentă
 Sare, piper

Quinoa se spală sub un jet puternic de apă, după care se scurge bine și se pune la fiert într-un vas mare (pentru o unitate de quinoa, două unități de apă). Se lasă să fiarbă fără capac timp de 8–10 minute, după care se oprește focul și se lasă boabele să se umfle încă 10 minute. Acestea trebuie să-și dubleze volumul.

Se așază quinoa într-un vas mare pentru salată. Se adaugă zeama de lămâie și uleiul de măsline. Se pun un vârf de piper și unul de sare și se amestecă bine.

Se taie roșiile, castravetele și ardeiul cubulețe, după care se toarnă în vasul de salată, peste quinoa, și se amestecă bine. Se acoperă vasul cu o folie transparentă și se lasă la frigider cel puțin 6 ore.

Cu o oră-două înainte de masă, se toacă mărunt pătrunjelul și menta și se amestecă cu restul salatei.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 174



Piure de vinete

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 20 de minute
- **Timp de gătire**
 45 de minute
- **Timp de aşteptare**
 3 ore
- **Timp de refrigerare**
 3 ore

- **Ingrediente**
 5–6 vinete
 Ulei de măsline
 3 căţei de usturoi
 1 cutie de pastă de roşii (140g)
 15 frunze de busuioc
 Sare, piper

Se taie vinetele cubulețe de 1,5 cm. Se gătesc la aburi, până când se pătrund bine.

Se unge o tavă cu ulei, se așază vinetele și se dau la cuptor timp de 30 de minute, la 150ºC (nivelul 5). Se lasă să se scurgă bine, timp de 2–3 ore.

Se zdrobește usturoiul și se călește câteva minute la foc foarte mic.

Se varsă vinetele într-un castron mare. Se adaugă pasta de roșii, 4 linguri de ulei de măsline, usturoiul și aproximativ 10 frunze de busuioc, tăiate mărunt. Se sărează și se piperează. Se amestecă bine, apoi se introduce totul în blender, unde se pasează până se obține un piure.

Se lasă la frigider timp de aproximativ 3 ore.

Se servește cu un fir de ulei de măsline și decorat cu frunzele de busuioc rămase.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 175



Budincă de ouă cu lapte

Pentru 4 persoane

- **Timp de pregătire**
 10 minute
- **Timp de gătire**
 45 de minute
- **Timp de refrigerare**
 3 ore

- **Ingrediente**
 1 litru de lapte
 6 ouă
 80 g fructoză
 Câteva picături de esenţă naturală de vanilie

Se fierbe laptele într-o oală.

Se preîncălzește cuptorul la 150ºC (nivelul 5).

Într-un vas mare, se sparg ouăle și se adaugă fructoza. Se bat ca pentru omletă. Se toarnă treptat laptele fiert peste ouă, în timp ce compoziția se bate în continuare cu telul. Se adaugă vanilia. Se varsă preparatul într-un vas care merge la cuptor sau în castronele individuale.

Se lasă la cuptor 25–40 de minute. Budinca de ouă cu lapte este făcută atunci când începe să prindă o crustă aurie deasupra. Se verifică dacă este gata cu vârful unui cuțit. Dacă acesta iese uscat din compoziție, preparatul este gata.

Se scoate vasul din cuptor și se lasă să se răcească, după care se ține la frigider timp de 3 ore.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 176

ANEXE

Factorii de rezistență
în fața slăbitului

În materie de slăbit, egalitatea dintre sexe nu este întotdeauna o regulă. Chiar dacă o femeie și un bărbat mănâncă împreună și consumă aceeași cantitate de alimente, gătite la fel (respectând principiile dietei Montignac), rezultatele nu sunt întotdeauna aceleași.

După câteva luni, bărbatul va constata, fericit, că a slăbit 10 kilograme, în timp ce femeia constată, dezamăgită, că ea a slăbit doar 3. În aceste condiții, ea ar putea fi tentată să creadă că metoda dă rezultate mai bune în cazul bărbaților decât al femeilor, uitând însă destul de repede că prietena ei cea mai bună (care, de altfel, i-a și recomandat să cumpere această carte) a slăbit fără probleme opt kilograme în două luni. Asta înseamnă că se grăbește și trage concluzii pripite.

În realitate, este greșit să pui astfel problema, comparând două entități diferite. Nu numai pentru că două femei pot avea sensibilități diferite, dar și pentru că între o femeie și un bărbat există un număr uriaș de deosebiri.

Femeile sunt mai „grase“ decât bărbații și consumă mai puțină energie

Organismul feminin are o masă grasă mai mare decât cea a organismului masculin: 22–25%, spre deosebire de 17% la bărbați. Această deosebire se traduce printr-un capital mai mare de celule grase (adipocite). De aceea, luarea în greutate este mai riscantă în cazul unei femei, pentru că potențialul ei de stocare este mult mai mare. În consecință, destocarea (slăbitul) este automat un proces mai dificil și mai lent. De altfel, masa musculară a femeilor este mult mai slabă decât cea a bărbaților, motiv pentru care ele consumă mai puțină energie.

O repartizare diferită a grăsimii

În cazul femeii, repartizarea masei grase este, de cele mai multe ori, de tip ginoid (sub talie), cu posibile probleme de natură celulitică. La bărbat, ea este mai degrabă de tip android (deasupra taliei).

Această topografie feminină (șolduri, coapse, fese) are o funcție naturală precisă: să asigure o rezervă energetică în cazul unei eventuale sarcini sau alăptări. Preocuparea vitală a organismului feminin de a asigura rezerve pentru situațiile în care ar surveni o perioadă de înfometare este astăzi anacronică în țările industrializate, dar organismul feminin păstrează încă acest reflex ancestral.

La femei, celulele adipoase din partea inferioară a corpului au receptori speciali, „programați“ mai degrabă să acumuleze rezerve decât să renunțe la ele. De aceea, la acest nivel anatomic, un exces de greutate este mai rezistent în fața încercărilor femeii de a slăbi.

O sensibilitate hormonală mai ridicată

Spre deosebire de bărbați, atunci când există o activitate la nivel genital, ritmul

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 177

femeilor este influențat de climatul hormonal. Pubertatea, sarcina, o modificare a nivelului de progesteron/estrogen și menopauza sunt tot atâtea etape de risc, putând favoriza o luare în greutate.

În perioada premenstruală, adică în cursul câtorva zile înainte de menstruație, pot apărea o creștere a poftei de mâncare și dorința de a mânca dulciuri. Adesea, această perioadă este însoțită de o ușoară tendință depresivă (din cauza scăderii nivelului de serotonină). În aceste condiții, nevoia de a ronțăi ceva dulce se explică cu atât mai bine, cu cât contribuie chiar la creșterea nivelului de serotonină.

Trebuie precizat că, atunci când nu sunt aplicate corect, anumite tratamente hormonale pot favoriza creșterea în greutate (vezi p. 138).

Trecutul unei femei este încărcat adesea de regimuri succesive

În general, bărbații încep prima lor cură de slăbire între 35 și 45 de ani, când își pun stilul de viață sub semnul întrebării, se apucă de o activitate sportivă, se lasă de fumat, își schimbă situația profesională și, uneori, chiar și viața conjugală. Într-o oarecare măsură, sunt „virgini" în ceea ce privește orice fel de dietă. De aceea, organismul lor reacționează mai bine, iar rezultatele se păstrează mai mult timp.

În schimb, femeile își impun mai ușor anumite restricții alimentare, încă de la pubertate. Ele pleacă la război hotărâte să învingă rotunjimile specifice adolescenței, dar și să scape de închipuitele kilograme în plus, consecințe ale standardelor drastice pe care le găsim în toate revistele pentru femei.

Astfel, pe măsură ce trec anii, femeile au la activ tot mai multe regimuri hipocalorice repetate. Deoarece, în timp, a fost agresat și consumat de pierderi succesive în greutate, urmate întotdeauna de o îngrășare (efectul yo-yo), instinctul de supraviețuire al organismului feminin declanșează anumite mecanisme de reglare, al căror obiectiv este să recupereze grăsimile pierdute, dar mai ales să consolideze masa de grăsime, creând astfel o rezistență la orice încercare ulterioară de slăbit.

Pentru a realiza acest lucru, organismul femeii ajunge chiar să crească numărul de celule grase, astfel încât să acumuleze maximum de rezerve. Astfel, la obezitatea hipertrofică (adipocitele se umflă de grăsime) se adaugă o obezitate hiperplastică (se creează noi adipocite).

Femeile au carențe proteice

Spre deosebire de bărbați, femeile nu consumă prea multă carne. În plus, nu prea consumă brânză și de multe ori li se face greață de la ouă. Una peste alta, aceste „gusturi și dezgusturi" fac ca aportul zilnic de proteine să fie adesea insuficient și să se transforme în carențe atunci când urmează regimuri hipocalorice.

Or, am arătat cât se poate de clar că o insuficiență alimentară în proteine împiedică scăderea masei grase și antrenează o rezistență la slăbit.

Impactul stresului

Se poate întâmpla ca, în urma unor puternice probleme afective (doliu, divorț,

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 178

șomaj etc.), o femeie să înceapă să slăbească. Acest lucru nu este de fapt decât o consecință automată a unei diete forțate. Nu mai putem înghiți nimic deoarece stomacul este „înnodat", dar, în general, astfel de situații sunt provizorii. În fața stresului, mai degrabă luăm în greutate, imediat sau puțin mai târziu. În această situație, sunt de vină două serii de factori: cei comportamentali și cei biochimici.

Factorii comportamentali

Când trecem printr-o perioadă grea, începem să mâncăm pentru a umple starea de gol care ne angoasează.

Aceste dereglări de comportament alimentar se manifestă, după cum am spus și mai sus, prin diverse atitudini:

- gustări nesănătoase, luate în mod sistematic;
- compulsii cu sau fără dependență de zahăr;
- tendințe bulimice, chiar hiperfagice.

Astfel, 40% dintre femei recunosc că mănâncă din plictiseală.

Factorii biochimici

Stresul declanșează în organism numeroase reacții biochimice:

- scăderea nivelului hormonului de creștere;
- secreția de endorfine;
- secreția de cortizol.

Or, aceste modificări stimulează lipogeneza, adică stocarea de grăsimi (direct sau prin declanșarea unei hiperinsulinemii). Femeile sunt cu atât mai mult victime ale acestei posibile îngrășări, cu cât sunt mai sensibile în fața stresului decât bărbații. În plus, carențele de nutrienți (magneziu, vitamina B6, fier etc.) le fac mai vulnerabile.

O recentrare alimentară, îmbogățită pe plan nutrițional, permite diminuarea naturală a unei bune părți din factorii de stres.

Hipotiroidismul

Hipotiroidismul este consecința unei producții insuficiente de hormoni de către glanda tiroidă, a cărei funcție este reglarea metabolismului celulelor din organism. Există doi hormoni tiroidieni, T3 și T4, care sunt controlați de un altul, TSH, produs în creier de glanda hipofiză. Cu cât este mai ridicat nivelul de TSH, cu atât crește hipotiroidismul.

Cauzele hipotiroidismului sunt diverse și greu de identificat. S-a observat că anumite populații, în regiuni izolate și defavorizate, pot suferi de hipotiroidism atunci când au carențe de iod. În astfel de situații, este eficient un consum mai mare de iod, adăugat în sarea de bucătărie. De asemenea, s-a demonstrat că ar putea fi vorba despre un deficit de seleniu și de zinc. Dar în țările industrializate, unde nu există astfel de probleme, hipotiroidismul este întotdeauna o patologie individuală.

Una dintre cele mai severe forme este tiroidita Hashimoto, o boală autoimună a cărei origine, genetică, bacteriană sau virală, nu a fost demonstrată încă prea bine.

Hipotiroidismul este mai degrabă o boală feminină, afectând 7% dintre femei, spre deosebire de numai 0,5% dintre bărbați. De altfel, ea poate surveni, nu se știe din ce cauze, în urma unei sarcini. Dar creșterea cazurilor în

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 179

Simptomele hipotiroidismului

- lipsă de energie, oboseală cronică;
- sensibilitate mare la frig;
- ritm cardiac lent;
- tendințe depresive;
- crampe musculare, constipație;
- libido scăzut;
- colesterol mărit;
- luare în greutate, cu retenție de apă și balonare.

Adesea, toate aceste simptome se agravează după instalarea menopauzei.

rândul populației din țările industrializate este semnificativă în ultimii 25 de ani.

Fără să se recunoască oficial, s-a demonstrat următorul lucru: creșterea riscurilor de expunere la niveluri excesive de radioactivitate (fapt curent în civilizația actuală) poate fi un factor care declanșează și agravează boala. Astfel, s-a constatat o creștere semnificativă a numărului cazurilor de hipotiroidism în zonele traversate de norul de la Cernobîl, după catastrofa nucleară din 1986.

Femeilor cărora li s-a pus acest diagnostic li se administrează toată viața tiroxină, un hormon de sinteză, care să compenseze deficitul natural.

Chiar dacă cele mai multe dintre simptome se diminuează, totuși, ele nu dispar. Se menține în special riscul kilogramelor în plus. În ciuda aportului de tiroxină, nu se știe de ce, organismul persoanei bolnave continuă să aibă un consum energetic sub limitele normale.

Experiența a dovedit că respectarea principiilor metodei Montignac este relativ eficientă pentru prevenirea și reducerea substanțială a luării în greutate, în cazul persoanelor care suferă de tiroidism, chiar dacă revenirea la o greutate ideală rămâne iluzorie.

Pentru obținerea unor rezultate satisfăcătoare, trebuie luate următoarele măsuri:

- Respectarea riguroasă a principiilor Fazei I.
- Renunțarea la cerealele care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz etc.) și înlocuirea acestora cu hrișcă, quinoa și mai ales orez.
- Renunțarea la produsele pe bază de lapte de vacă. Consumul trebuie limitat la puțină brânză de oaie sau de capră.
- După ce s-au obținut niște rezultate semnificative, se pot introduce în dietă cantități mici de grâu (spaghete) și unele lactate (iaurt).

Sindromul ovarului polichistic

SOP este o afecțiune care atinge aproximativ 5–10% dintre femeile aflate înainte de menopauză. Acest sindrom este asociat cu absența ovulației pe termen lung, femeia devenind astfel infertilă.

Acest sindrom, pe care medicii îl diagnostichează rareori din prima, este greu de identificat, pentru că se manifestă în grade diferite, iar femeile care au SOP sunt rareori conștiente de acest lucru. SOP se manifestă prin formarea unor mici chisturi foliculare pe ovare, ovulația fiind, astfel, împiedicată.

Există însă câteva semne revelatoare:

- ciclu dereglat, neabundent sau absent;
- o pilozitate excesivă, în special pe față, pe piept și pe abdomen, cauzată de un exces de hormoni masculini (hiperandroginism);

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 180

- acnee, ten gras;
- oboseală cronică, probleme de concentrare;
- scăderea libidoului;
- glicemie ridicată, cu o colesterolemie critică;
- greutate supraponderală neexplicată;
- hiperinsulinemie agravată adesea de rezistență la insulină.

Astfel, o problemă de greutate, chiar o obezitate inexplicabilă aparent, poate fi cauzată de sindromul ovarului polichistic nediagnosticat, iar hiperinsulinemia pe care o generează poate fi un puternic factor de rezistență la slăbit.

Retenția de apă

Este important să facem deosebirea între kilogramele în plus legate de excesul de masă grasă și cele care trebuie imputate unei retenții hidrice.

Unele femei sunt victimele edemelor, care predomină la rădăcina membrelor, în regiunea abdominală și chiar la mâini. Aceste edeme evoluează prin pusee, care sunt declanșate de cele mai multe ori de ciclul menstrual. Retenția maximă de apă are loc înaintea menstruației și se manifestă prin umflarea sânilor și balonarea abdomenului.

Aceste manifestări sunt însoțite de oboseală, pierderea suflului în timpul efortului, dureri de cap, constipație chiar, putând fi legate de probleme de circulație venoasă, de anomalii de repartizare a lichidelor și, adesea, de un nivel ridicat de estrogen.

Studii recente au demonstrat că eliminarea glutenului din alimentația cotidiană ar putea avea efecte extrem de benefice asupra diminuării retenției de apă.

Pentru limitarea retenției de apă

- Reduceți consumul de sare la strictul necesar, adică la 5–8 mg pe zi, evitând și produsele care conțin sare (de exemplu, mezelurile).
- Consumați pește, carne, ouă și brânză în cantități normale. Evitați, totuși, lactatele proaspete și, în general, brânza de vacă.
- Beți multe lichide: cel mai bun diuretic este apa, cu atât mai mult cu cât femeile care suferă de retenție de apă au în general tendința de a reduce consumul de lichide. Trebuie să știți că apa este încă și mai eficientă, pe plan diuretic, atunci când este băută stând pe spate. De altfel, acest obicei este o practică obișnuită la curele termale.
- Evitați să luați medicamente diuretice, a căror eficacitate este adesea discutabilă. Dacă inițial par să dea rezultate, creează în scurt timp o dependență a organismului. În general, întreruperea tratamentului are ca efect agravarea problemelor.

Intoleranța la gluten a anumitor femei ar putea să se manifeste de fapt printr-o retenție excesivă de apă. Este în special cazul femeilor care suferă de hipotiroidism. Dacă apar probleme de constipație, trebuie evitate laxativele. Numai o alimentație corectă ne poate ajuta să avem un bun tranzit intestinal (vezi p. 149).

Circulația venoasă va trebui însă să facă obiectul unor tratamente specifice. Sunt recomandate în special cele pe bază de vitamina P (flavonoide). Somnul într-un pat în care capul se află la un nivel inferior față de picioare, renunțarea

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 181

la fumat și drenajul limfatic completează panoplia măsurilor care pot combate această afecțiune cronică.

Luarea în greutate cauzată de medicamente

Progresele științifice înregistrate de epoca în care trăim au permis descoperirea a numeroase medicamente, mai mult sau mai puțin eficiente în lupta cu diferite boli. Dar, în loc să apelăm la ele cu moderație și numai în cazuri de strictă necesitate, am transformat medicamentele în produse de larg consum. Trebuie spus că presiunea comercială a înfloritoarei industrii farmaceutice și a intermediarilor săi a fost în ultimele decenii atât de puternică, încât lumea a început să recurgă sistematic la medicamente, chiar și pentru probleme minore, acest obicei devenind deja un reflex al consumatorilor.

De altfel, medicii au contribuit din plin la această hipermedicamentație, după ce au constatat că notorietatea lor este proporțională cu cantitatea de pastile prescrise. Dacă la eliberarea excesivă de rețete adăugăm și automedicația, ne putem da seama de amplitudinea fenomenului.

Problema este că această hipermedicație are, în mod paradoxal, consecințe asupra sănătății. În realitate, medicamentele nu sunt atât de inofensive pe cât se crede. Folosite pe termen lung sau permanent, pot avea efecte negative serioase. Multe dintre ele influențează semnificativ luarea în greutate.

Iar acestea sunt tocmai pastilele la care femeile apelează în general fără rețineri.

Medicamentele psihotrope

Acestea sunt destinate tratării diverselor tulburări nervoase. Ele acționează asupra anumitor centri nervoși (hipotalamus), care conțin „centrul foamei“, precum și zone de reglare a echilibrului ponderal. Hipofiza, care influențează cea mai mare parte dintre secrețiile hormonale ale glandelor endocrine ale organismului (pancreas, glande suprarenale, ovare), este, de asemenea, afectată de ele.

În familia psihotropelor se disting mai multe tipuri de medicamente:

• Antidepresivele

Unele antidepresive, cum ar fi Anafranil sau Tofranil, prescrise în caz de depresii nervoase severe, cresc pofta de mâncare și dorința de a consuma ceva dulce, putând ajunge la complicații cum ar fi accesul bulimic. În plus, ele cresc rezistența la insulină.

În cazul în care se impune într-adevăr un tratament antidepresiv, mai recomandate sunt Floxifral și Prozac, care nu antrenează riscul de îngrășare (cu excepția situațiilor în care subiectul suferă deja de tulburări de comportament alimentar).

• Neurolepticele

Din rândul medicamentelor neuroleptice fac parte Largactil, Melleril, Moditen și Theralen. Ca și precedentele, acestea cresc senzația de foame și induc o preferință pentru glucidele dăunătoare (în special dulciuri).

• Tranchilizantele și anxioliticele

Atunci când trec prin perioade de angoasă sau întâmpină anumite probleme,

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 182

femeile au adesea tendința să cadă în capcana tranchilizantelor „salvatoare".

Trebuie spus că nici medicii nu ezită să prescrie fără reținere astfel de medicamente, atunci când pacientele lor le solicită acest lucru. Așa se ajunge la abuzuri regretabile, într-o țară cu oameni care, fără să fie cei mai nefericiți din lume, sunt campioni la consumul de astfel de „pastile care aduc fericirea".

Ceea ce nu știu cele mai multe persoane este că benzodiazepinele (Lexomil, Lysanxia, Seresta, Temesta, Tranxene, Valium, Xanax etc.) antrenează uneori probleme de vigilență sau goluri de memorie, ajungându-se astfel până la pierderea deplinătății facultăților mintale.

În plus, aceste medicamente pot accentua senzația de foame și preferința pentru dulciuri.

• Litiul (pentru tulburările de dispoziție)

Administrat sub formă de Neurolithium sau Teralithem, litiul creează o sete intensă de băuturi dulci. De altfel, litiul perturbă uneori funcționarea glandei tiroide, declanșând astfel un nou factor de îngrășare.

Având în vedere cele de mai sus, trebuie să ne gândim de două ori înainte de a începe tratamentul cu astfel de medicamente care ne influențează viața. Luarea în greutate variază de la o persoană la alta, de la 2 la 30 de kilograme. Pe lângă creșterea riscului apariției bolilor legate de obezitate, aceste îngrășări sunt în mod „narcisist" intolerabile pentru subiecți care suferă deja din cauza imaginii lor. Apariția obezității agravează adesea tulburările psihice și antrenează o dependență nefastă a bolnavei față de medicament. Întreruperea bruscă a tratamentului, atunci când este motivată de luarea în greutate, ar putea fi dramatică și ar putea destabiliza individul până la a-l conduce, în anumite cazuri, spre sinucidere.

Deci, datoria medicilor este de a cântări necesitatea tratamentului, pe de o parte, și problemele legate de efectele sale, pe de altă parte. În unele cazuri, o problemă de natură psihică poate justifica prescrierea sau urmarea tratamentului, chiar cu prețul unei greutăți suprapondere. În cazul unei simple nervozități, al unui stres prost gestionat sau al unor gânduri negre pasagere se poate renunța la tratament, în condițiile în care destinderea nervoasă se poate obține și recurgând la alte tehnici. Se vor putea alege mai ales terapiile care presupun o anumită activitate: tehnicile de relaxare, sofrologia sau yoga.

Betablocantele

Betablocantele sunt medicamentele care se prescriu pentru a trata hipertensiunea arterială sau pentru a preveni accidentele cardiace legate de insuficiența coronariană. Cu toate acestea, tratamentul cu astfel de pastile a fost extins la persoanele cu migrene sau care nu-și pot controla tremuratul, în special atunci când au trac (Avocardyl). În general, betablocantele îngrașă pentru că reduc termogeneza alimentară prin scăderea tonusului simpatic. Ele pot fi înlocuite, în urma unei discuții cu medicul cardiolog, atunci când există probleme cardiovasculare, cu alte medicamente, care nu au efecte secundare asupra

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 183

greutății corporale (inhibitori ai enzimei de conversie).

Cortizonul

Tratamentul cu cortizon influențează luarea în greutate prin efectul pe care îl are asupra retenției de apă și de sare. De asemenea, perturbă metabolismul glucidelor. De aceea, medicii prescriu rareori cortizonul ca tratament. Acesta se justifică de multe ori la persoanele care suferă de afecțiuni grave, în care pronosticul vital sau funcționarea organismului pot fi puse sub semnul întrebării (reumatism inflamator, alergii sau infecții grave, cancer). În astfel de cazuri, problema kilogramelor în plus este una secundară, iar dacă îngrășarea nu poate fi împiedicată atunci când dozele de cortizon sunt puternice sau administrate un timp îndelungat, măcar poate fi ținută în frâu, prin adoptarea unui regim strict, fără sare și cu un număr limitat de glucide.

Antiinflamatoarele

Tratamentul cu fenilbutazon nu mai este autorizat pentru inflamațiile ușoare. Dar anumite medicamente care intră în aceeași categorie pot avea ca efect secundar o îngrășare cu 2–3 kg în cazul unor persoane mai sensibile. Adesea, acest lucru are loc mai degrabă din cauza retenției de apă decât a unei acumulări de grăsime.

Și în cazul antiinflamatoarelor, medicul trebuie să reflecteze serios dacă e bine să le prescrie sau nu: acestea nu sunt întotdeauna necesare atunci când pacientul se confruntă cu o simplă anghină sau cu o afecțiune dentară, nici pentru o criză de reumatism sau dureri menstruale, cu atât mai mult cu cât cresc riscul unor hemoragii digestive.

Antibioticele

Antibioticele sunt larg folosite în industria crescătorilor de animale, tocmai pentru că, prin astfel de tratamente, greutatea animalelor crește cu aproximativ 10%.

La aceeași cauză, același efect – nu există nici un motiv pentru care omul, un mamifer evoluat, să nu suporte aceeași transformare. De aceea, atunci când se prescriu antibiotice, tratamentul trebuie să fie justificat și de scurtă durată. Administrarea prelungită nu trebuie făcută decât în mod excepțional și trebuie să se bazeze pe argumente puternice. E de recomandat să privilegiem metodele pe care le avem pentru creșterea imunității și să prevenim apariția infecțiilor.

Atunci când consumăm carne provenind de la animalele crescute în circuitul industrial, ingerăm doze reziduale de antibiotice susceptibile să ne facă să luăm în greutate. Este cazul în special în anumite țări, precum Statele Unite, unde populația consumă multă carne și unde animalelor din crescătorii le sunt administrate antibiotice și hormoni.

Fortifiantele

Oboseala este, în realitate, un simplu simptom. A-i cere medicului fortifiante cu orice preț este o atitudine pasivă care constă în încercarea de a trata consecințele răului fără a încerca să descoperim adevăratele cauze ale problemei. În doze puternice, fortifiantele au ca efect creșterea poftei de mâncare și, indirect, îngrășarea. Unele conțin chiar cantități deloc neglijabile de zahăr (sirop).

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 184

Prescrise sistematic, mai ales la copii, pot fi o cauză a obezității.

Hormonii feminini

Am vorbit deja în capitolele precedente despre efectele posibile ale pilulelor, precum și despre cele ale estrogenului și progestativului prescrise femeilor ajunse la menopauză.

Dar există numeroase tratamente pe bază de hormoni feminini, prescrise de ginecologi și de endocrinologi, în special pentru a combate dereglările de ciclu menstrual. Printre efectele secundare majore ale acestor tratamente se numără riscul de îngrășare.

De altfel, alte medicamente pot interfera cu nutriția, fie favorizând pierderea gustului (nu mai puțin de 43 de remedii pot fi puse în cauză), fie supraîncărcând ficatul, ceea ce poate declanșa anumite anomalii în timpul digerării alimentelor.

Repetăm acest lucru, ca să fie clar pentru toată lumea: unele medicamente nu trebuie prescrise sistematic pentru afecțiuni banale – ele trebuie să vină ca răspuns la o necesitate strictă – sau atunci când pot fi înlocuite cu medicamente care nu au ca efect îngrășarea. Medicul trebuie nu numai să-și previnăpacientul asupra riscului de lua în greutate, ci și să îi indice care sunt precauțiile de luat pentru a limita cât mai mult riscul de apariție a obezității.

Bazele dietei Montignac demonstrate științific

În numărul din noiembrie 2001, *British Journal of Nutrition,* una dintre cele mai prestigioase reviste științifice internaționale, a publicat un studiu canadian care dovedește fundamentele științifice ale dietei Montignac[1].

Autorii acestui studiu sunt eminenții cercetători ai Universității din Quebec, al căror coordonator, profesorul Jean Dumesnil, a pierdut, în 1996, 21 de kilograme, respectând principiile dietei Montignac. Impresionat de propria performanță, el a vrut, în calitatea sa de cercetător, să deslușească misterele științifice ale metodei.

Studiul experimental a fost acesta: un grup de persoane obeze a fost supus la trei regimuri alimentare diferite, succesive.

- Primul regim a fost cel recomandat de AHA (American Heart Association, asociația americană oficială a specialiștilor cardiologi). Participanții erau autorizați să consume *ab libitum* alimentele puse la dispoziție.
- Al doilea regim a fost organizat în conformitate cu principiile metodei Montignac (glucide cu IG mic). Și în acest caz, participanților li s-a permis să mănânce *ad libitum*.

[1] „Effect of a low-Glycemic index – low fat – high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men“, Jean G. Dumesnil, *British Journal of Nutrition*, 2002 © Nutrition Society 2001.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 185

- Al treilea regim avea aceeași compoziție de macronutrienți ca și primul (AHA), dar aporturile energetice erau limitate la cele observate spontan în timpul regimului Montignac.

Rezultatele studiului au fost următoarele:

- Cea mai semnificativă pierdere în greutate s-a constatat în cazul dietei Montignac. Cu regimul AHA s-a înregistrat chiar o ușoară luare în greutate.
- Cel mai bun nivel de saţietate s-a obținut tot cu dieta Montignac. Cu regimul AHA, participanții nu au atins nivelul de saţietate (dispariția senzației de foame) decât după ce au consumat 2800 kcal. În schimb, cu metoda Montignac, subiecții erau sătui după 2100 kcal. În al treilea regim, care era limitat la 2100 kcal, participanților încă le mai era foame, ceea ce înseamnă că structura alimentelor consumate nu era de natură să asigure o senzație de saţietate, deși corespundea recomandărilor dieteticii oficiale.
- Circumferința taliei participanților a scăzut cel mai mult în timpul respectării dietei Montignac. Cu primul regim, AHA, s-a constatat chiar că aceasta a crescut.
- „Cel mai pozitiv“ bilanț lipidic sangvin s-a obținut tot cu dieta Montignac.

Colesterolul

Cu dieta Montignac, s-a constatat o scădere a colesterolului, dar și o creștere a diametrului particulelor de LDL-colesterol, acesta fiind un factor de scădere a riscului cardiovascular. În schimb, cu regimurile 1 și 3 nu numai că diametrul particulelor LDL-colesterol nu s-a modificat, dar raportul colesterol total / HDL-colesterol a crescut, ceea ce constituie o agravare a riscului cardiovascular.

Trigliceridele

Cu metoda Montignac, studiul a constatat o scădere cu 35% a trigliceridelor după numai 6 zile, lucru absolut extraordinar, nu numai pentru că celelalte două regimuri nu au avut nici un impact din acest punct de vedere (regimul 1 arăta chiar o agravare), dar și pentru că, potrivit profesorului Dumesnil, nu există încă o moleculă susceptibilă să provoace un astfel de rezultat într-o perioadă de timp atât de scurtă.

În fine, cele mai scăzute niveluri de insulină s-au obținut tot cu dieta Montignac, atât dimineața, pe stomacul gol, cât și pe parcursul întregii zile sau în timpul unei glicemii provocate. De asemenea, s-a constatat că și nivelurile de glicemie sunt cele mai scăzute. Iar limitarea acestor doi parametri este unul dintre factorii de prevenire a riscurilor de insulinorezistență, care duc la apariția diabetului.

Comparativ cu recomandările dietetice obișnuite care corespund regimurilor 1 și 3, metoda Montignac este cea care induce cele mai bune rezultate, nu numai din punctul de vedere al pierderii kilogramelor (cu atingerea unui nivel optim de saţietate), dar mai ales ca regim de diminuare a factorilor cardiovasculari. De altfel, este legitim să considerăm că respectarea principiilor dietei Montignac este de natură să prevină apariția diabetului de tip 2.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 186

Bibliografie

Adrian F. Heini, „Divergent trends in obesity and fat intake patterns: The American Paradox", *The American Journal of Medecine,* 1997.

Armstrong S., Shabaz C. and Singer G., „Inclusion of meal-reversal in a behaviour modification program for obesity", *Appetite,* 1981.

Barker D.J., „Intrauterine programming of adult desease", *Molecular Medicine Today,* 1995.

Behall K.M., „Effect of starch structure on glucose and insulin responses in adults", *American Journal of Clinical Nutrition,* 1988.

Bellisle F., „Obesity and food intake in children: evidence for a role of metabolic and/or behavorial daily rythms", *Appetite*, 1988.

Bellisle F., Rolland-Cachera M.F., Deheeger M. şi Guilloud-Bataille M., „Obesity and food intake in children: evidence for a role of metabolic and/or behavorial daily rythms", *Appetite*, 1988.

Bierman E.L., Bagdade J.D, Porte D., „Obesity and diabets, the old couple", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1994.

Björck I., „Food properties affecting the digestion and absorption of carbohydrates", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1994.

Boirie Y., „Differential insulin sensitivites of glucose, amino acid and albumin metabolism in elderly men and women", *J. Clin. Endocrinol. Metab.,* febr. 2001.

Brand J.C., „Food processing and the glycemic index food", *Am. J. Clin. Nutr.,*1985.

Brand Miller J., „Rice: high or low glycemic index food", *Am. J. Clin. Nutr.,*1992.

Brownell K.D., „The effects of repeated cycles of weight loss and regain in rats", *Phy. Behaviour,* 1986.

Crapo P.A., „Post-prandial plasma glucose and insulin response to different complex carbohydrates", *Diabetes,* 1977.

Dumesnil J.G., Turgeon J., Tremblay A., „Effect of a low-glycemic index-low-fat-high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men", *British Journal of Nutrition,* 2001.

Dwyer T., „Within pair association between birth weigh and blood pressure at age 8 in twins", *BMJ,* 1999.

Felig P., Marliss E., Cahill G.F., „Plasma amino acid levels and insulin secretion in obesity", *N. Engl. J. Med.,* 1969.

Flynn M., Goldberg G., Prentice A., Cole T., „Aetiology of obesity III: Cristal periods for the development of obesity", *Obesity, the Report of the British Nutrition Foundation Task Force, British Nutrition Foundation,* Ed. Oxford: Blackwell Science, 1999.

Frost G., „Dietary advice based on the glycemic index improves dietary profile and metabolic control in type 2 diabetic patients", *Diabet Med 11,* 1994.

Frost G., „Glycemic index as a determinant of serum HDL-cholesterol concentration", *Lancet 353,* 1999.

Frost G., „Insulin sensitivity in women at risk of coronary heart disease and the effect of the low glycemic diet", *Metabolism,* 1998.

Gannon M.C., Nuttall F.Q., Neil B.J., Westphal S.A., „The insulin and glucose responses to meals of glucose plus various proteins in type II diabetic subjects", *Metabolism,* 1988.

Grey N., Kipnis D.M., „Effect of diet composition on the hyperinsulinemia of obesity", *N. Engl. J. Med.,* 1971.

Hallfrisch J., „Glucose and insulin responses to new zero-energy fiber sources", *J. Am. Coll.,* October 1, 2002.

Hannah J.S., Dubey A.K., Hansen B.C., „Postingestional effects of a high-protein diet on the regulation of food intake monkeys", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1990.

Hercberg S. & coll., „Results of a list of a pilot study of the SUVIMAX project", Rev. *Epidemiol.*, Santé publique, 1995.

Holt S.H.A., Brand J.C., Soveny C., Hansky J., „The relationship of satiety to postprandial glycaemic, insulin and cholecystokinin responses", *Appetite,* 1992.

Holt S.H.A., Brand Miller J., „Increased insulin responses to ingested foods are associated with lessened satiety", *Appetite,* 1995.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 187

Holt S.H.A., Brand Miller J.C., Petcoz P., „Interrelationships among postprandial satiety, glucose and insulin responses and changes in subsequent food intake", *Eur. J. Clin. Nutr.*, 1996.

Jackson A.A., Langley-Evans S.C., Mc Carthy H.D., „Nutritional influences in early life upon obesity and body proportions", *Ciba Found. Symp.,* 1996.

Jeanrenaud B., „Insulin and obesity", *Diabetologia,* 1979.

Jenkins D.J.A., „Metabolic effect of a low glycemic index diet", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1996.

Jenkins D.J.A., „Glycemic index of food: a physiological basis for carbohydrates exchange", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1981.

Jenkins D.J.A., „Almonds decrease postprandial glycemia, insulinemia and oxidative damage in healthy individuals", *J. Nutr.,* 2006.

Johnston A.M., Stubbs R.J., Harbron C.G., „Effect of overfeeding macronutrients on day-to-day food intake in man", *Eur. J. Clin. Nutr., 1996.*

Lang V., Bellisle F., Oppert J.M., Craplet C., Bornet F.R.J., Salma G., Guy-Grand B., „Satiating effect of proteins in healthy subject: a comparaison of egg albumin, casein, gelatin, soy protein, pea protein and wheat gluten", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1998.

Leger J., „Reduced final height and indications for insulinoresistance in 20 years old born small for gestational age", *BMJ,* 1997.

Louis-Sylvestre L., „Poids accordéon: de plus en plus difficile à perdre", *Le Généraliste*, 1989.

Ludwig D.S., Majzoub J.A., Al A., „High glycemic index foods, overeating and obesity", *Pediatrics,* vol. 103, nr. 3, martie 1999.

McMillan-Price J., „Low glycemic index diets and body weight regulation", *Journal of Obesity*, 2006.

Nuttal F.Q., Gannon M.C., „Metabolic response to egg and cottage cheese protein in normal subjects", *Metabolism,* 1990.

Nuttal F.Q., Gannon M.C., „Metabolic response to egg white and cottage cheese protein in normal subjects", *Metabolism,* 1990.

Opperman A.M., „Meta-analysis of health effects of using the glycemic index in meal-planning", *Br. J. Nutr.,* sept. 2004.

Poulter N.R., „Association between birth weigh and adult blood presure in twins", *BMJ*, 1999.

Raben A., Tagliabue A., Christenseen N.J., Madsen J., Holst J.J., Astrup A., „Resistant starch: the effect on postprandial glycemia, hormonal response and satiety", *Am. J. Clin. Nutr.*, 1994.

Ravelli A.C.J., Van der Meulen J.H., Osmond D.C., Barker D.J., Bleker O.P., „Obesity at the age of 50 y in men and women exposed to famine prenatally".

Ravelli A.C.J., „Glucose tolerance in adults after prenatal exposure to famine".

Rigaud D., Giachetti I., Deheeger M., Borys J.M., Volatier J.L., Lemoine A., Cassuto D.A., „Enquête française de consommation alimentaire. Energie et macronutriments", (ASPCC), *Cahiers Nutrition & Diététique,* 1997.

Spieth LE, „A low-glycemic index diet in the treatment of pediatric obesity", *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.,* sept. 2000.

Uhe A.M., Collier G.R., O'Dea, „Comparison of the effects of beef, chicken and fish protein on satiety and amino acid profiles in lean male subjects", *J. Nutr.,* 1992.

Wahlqvist M.L., Wilmshurst E.G., Richardson E.N., „The effect of chain length on glucose absorption and the related metabolic response", *Am. J. Clin. Nutr.,* 1978.

Willett W., *Nutritional Epidemiology*, second edition New York, Oxford University Press, 1998.

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 188

Indice

A
aciditate gastrică 142, 189
acidoză 142, 189
acizi aminați 107
acizi grași 12, 15, 17, 21–22, 74, 107, 148, 166
activitate fizică sau sportivă 55, 81–83, 117–118, 144–145, 149, 171, 177
activitate profesională 94, 113
adolescentă 69–75, 172
afecțiune cardiovasculară 132, 153
alcool 43, 44, 57, 58, 64–67, 71, 78, 85, 102, 134, 142
aliment acidifiant 142
aliment alcalizant 142
alimente rafinate 16, 24
alăptare 99, 103, 176
amidon 11, 14
amplitudine glicemică 13
anorexie 76, 163
antibiotic 183
antidepresive 181
antiinflamatoare 183
antreu 14, 40, 46, 52
anxiolitice 181
aperitiv 44, 58, 64, 67, 78

B
bere 44, 72
betablocante 182
beta-caroten 133, 148
boli cardiovasculare 33, 144
bulimie 76
băuturi 33, 43, 51, 70, 78

C
calciu 73, 103, 134, 167
calorii 11, 12
cardiovascular 28
carențe 70, 73, 74, 76, 85, 94, 96, 102, 106, 119, 141, 162, 164, 165, 168, 179
celulită 83, 85, 97, 99, 119
cereale 14, 16, 19, 24, 32, 34, 107, 133
cină 43, 49–52, 66
circulație proastă 98
cofeină 99
colesterol 14, 28, 37, 148, 179, 195
colită 151
condimente 49, 53, 162
constipație 149–150
cortizon 198
Crapo P.A. 13
cremă anticelulitică 99
creștere 73–74
crom 147

D
delincvență alimentară 70–72
depresie 141, 153
dereglări hormonale 132
desert 43, 51, 52, 113, 167
deshidratare 81, 149, 162, 167
diabet 11, 24, 101, 147–148, 153, 195
diaree 149–151
dismorfofobie 76
diversificare alimentară 102
diverticuloză colitică 151
drenaj limfatic 100, 181
drojdie de bere 29, 96, 102, 104, 119, 133, 167, 169, 172
dulciuri 11, 16, 23, 34, 63, 70, 81, 96, 177, 181
Dumesnil (prof.) 18, 185

E
echilibru alimentar 31, 172
edulcorant 34, 43, 102, 108
efect yo-yo 177
estrogen 83, 84, 137, 138, 177, 180, 184
exercițiu fizic 80, 98, 117, 144

F
fast-food 64, 72, 76, 78, 113
fibre 20, 31, 32, 38, 41, 51, 61, 64, 74, 102, 108, 115, 147, 150, 166
fier 28, 71, 74, 85, 95, 108, 141, 165, 169
fitoterapie 99, 134
folați 168, 169
fortifiante 183
fructoză 34, 43, 57, 81
frustrare 55, 100
funcții cardiovasculare 145

G
garnitură 41, 61, 113
germeni de grâu 74, 102, 133, 148, 169
glucide rele 16, 65, 103
glucoză 10-15, 19-20, 56, 81, 147
grăsimi rele 28, 114
gustare 35, 78, 166

H
hiperglicemie 13, 56, 63
hiperinsulinemie 103, 137, 144. 147, 180
hiperplazie 76
hipertensiune arterială 11, 101, 103, 144, 170, 182
hipotiroidie 141
hormoni feminini 184
hormonoterapie 132, 139

I
indice glicemic (IG) 13-24, 34
insuficienfță tiroidiană 141
insuficienfță venoasă 83
insulinorezistențlă 162, 185
insulină 10-12, 15, 17, 22, 33, 45, 81-84, 100, 117, 147, 180-181
izoflavoni 134

Î
îmbătrânire 132-133, 160, 162

3 MONTIGNAC FMI 130-192 cc 2/11/10 5:39 PM Page 189

J
Jenkins D.J.A. 13

L
lactoserum (zer) 102, 190
leguminoase 16, 19, 24, 41, 42, 50, 73, 74, 91, 96, 101, 102, 107, 115, 119, 150, 166, 169, 172
leziuni cardiovasculare 148
lipide 17, 18, 21, 22, 35, 58, 65, 144, 166
lipoliză 12, 15, 100, 138
litiu 182

M
magneziu 71, 94, 96, 141, 153, 169, 172, 178
maltoză 14
medicamente 102, 140, 149, 162, 163, 180-184
menopauză 73, 94, 132-144, 153, 167, 177, 179, 184
mers nordic 98, 171
mic dejun 30-32, 35, 63, 70
minerale 64, 108, 119

N
neuroleptice 181
nicotină 100
nutriționist 16, 23, 33, 62, 117

O
obezitate 7, 10, 15, 23, 24, 62, 77, 84, 117, 118, 136, 167, 170, 177, 180, 182, 184, 188
obiceiuri alimentare 17, 55–57, 60, 64, 67, 94, 96–98, 137, 141
oboseală cronică 94, 179, 180
Omega 3 21–22, 141, 153
osteomalaxie 190
osteoporoză 73, 132, 134, 144, 153, 167, 172

P
pancreas 10, 18, 24, 30, 38, 45, 63, 75, 137, 147, 181
pate de gâscă 8, 46
pilulă contraceptivă 84
polifenoli 66, 133, 148, 169
potasiu 76, 149, 169
produse Montignac 32, 79, 116, 143
proteine 17, 23, 26, 33, 35, 38, 43, 51, 57, 65, 73, 78, 101, 106-107, 162, 165-169, 172, 177
prânz 27, 38-46, 58, 64, 67, 113-115
psihotrope 181
pâine integrală 31, 44, 51, 63, 64, 78, 81, 115, 119, 142, 150

R
radicali liberi 133
raloxifen 134
regim fără reziduuri 64, 151
regim hipocaloric 7, 17, 24, 57, 67, 76, 85, 100, 102, 144, 149, 165, 170, 177
regim scandinav 80
retenție de apă 138, 179, 180
rezistență la slăbit 85, 176
rezultantă glicemică 60–62, 67
risc cardiovascular 7, 11, 148

S
salate compuse 115
sarcină 73, 94, 96, 99, 101, 103, 104, 119
sațietate 8, 12, 18, 23, 38, 185
seleniu 133, 148, 178
serotonină 96, 177
sevraj 57, 100
sindromul ovarului polichistic 179–180, 190
sistem cardiovascular 28, 39, 40, 190
sport 55, 56, 67, 80–82, 85, 117–119, 144–146, 153, 171, 177
stabilizare 60, 67
stare de oboseală 29, 44, 56, 66, 74, 76, 81, 82, 85, 94–96, 102, 119, 142, 164, 169, 172
stres 55, 83, 94, 95, 99, 141, 142, 152, 153, 177, 178, 182
subnutriție 164
sucuri 14, 31, 43, 66, 70, 71, 75, 78, 151, 167
suplimente alimentare 102
surse științifice 184

T
tabelul indicilor glicemici 14
tipul android 176
tipul ginoid 83, 176
tranchilizante 181,182
tratament hormonal 134–140, 153
trigliceride 11, 34, 39, 144, 148, 185
tulburări de comportament alimentar 178
tutun 57, 71, 85
tărâțe de grâu 31, 36, 150, 152

U
ulei de ficat de morun 100, 168

V
vegetarian 73, 106–108
vin 44, 50, 64, 66, 67, 71, 134, 167
vitamina A 101, 169
vitamina B 29, 51
vitamina B1 147
vitamina B12 108
vitamina B6 96, 169, 178
vitamina B9 102, 168
vitamina C 29, 74, 95, 96, 133, 148, 151
vitamina D 134, 168
vitamina E 74, 133, 148
vitamina P 180
vârstă psihologică 160

W
Wahlqvist 20, 187

Z
zaharuri 19, 20
zahăr 11, 12, 19, 43
zinc 133, 148, 162, 178

Nutrimont

ÎN PREMIERĂ ÎN ROMÂNIA



Produsele BIO cu IG scăzut ale celebrului nutriționist francez MICHEL MONTIGNAC!

Caracteristici:

- Indice glicemic scăzut sau foarte scăzut
- Fără adaos de zahăr
- Fără grăsimi saturate şi acizi graşi
- Bogate în fibre naturale
- Bogate în arome naturale
- În conformitate cu standardele Gastronomie Nutritionnelle

Categorii de produse:

- Pâine integrală
- Paste din grâu integral
- Făină din grâu integral şi din hrişcă
- Cereale (fulgi de ovăz, fulgi de quinoa, musli, cuşcuş integral, orez integral, orez în două culori)
- Leguminoase (linte verde, năut)
- Conserve bio (sos de roşii natural, năut în suc propriu, linte în suc propriu, fasole albă în suc propriu)
- Gemuri 100% din fructe, fără zahăr
- Ciocolată din cacao neagră pură, fără lecitină (minim 70% cacao)
- Biscuiți şi suplimente alimentare (fursecuri cu seminţe de in, batoane cu fructe şi ciocolată, fructoză cristalizată)



Căutați produsele Montignac în magazinele:

- **Sana Gout**
 Str. Puţul lui Zamfir nr. 20, Bucureşti
- **Leacul**
 Str. Hatmanul Arbore nr. 11, Bucureşti
- **Ki-Life**
 P-ţa Amzei nr. 17, Bucureşti
- **Mad Atraction**
 B-dul Camil Resu nr. 41, Bucureşti
- **Fonzi Supermarket**, Bucureşti
 - Str. Nicolae Caranfil nr. 32
 - B-dul Nicolae Titulescu nr. 121
 - Str. Nerva Traian nr. 17-19
 - Str. G-ral Ştefan Burileanu nr. 14
- **Imunostim Farm**
 Şos. Colentina nr. 2C, sector 2, Bucureşti
- **Uriel**
 În incinta P-ţa 1 Mai, Bucureşti
 www.bionatura.ro
- **Casa Eco**
 Str. Orzari nr. 3, Bucureşti
- **Farmacia 2NA Unirii**, Bucureşti
 - Str. Sf. Vineri nr. 24, Complex Agro Industrial
 - B-dul 1 Decembrie 1918 nr. 33a, Iris Mall Auchan

Date de contact Nutrimont:

Alina Ursica, Sales Manager Nutrimont
Tel./Fax: 031 432 95 54 / Mobil: 0754 869 302 / E-mail: a.ursica@nutrimont.ro
Adresa: Str. Cernica nr. 47, oraş Pantelimon, jud. Ilfov

Comandă acum alte titluri din colecţia Felicia!

	Preţ întreg	*Preţ redus*
☐ ***100 de reţete şi meniuri*** *Michel Montignac*	~~14,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***1000 reţete pentru începători şi bucătari amatori*** *Xabier Gutierrez*	~~19,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***Biblia alimentară*** *Gheorghe Mencinicopschi*		9,90 lei
☐ ***Cele 7 vârste ale femeii*** *Rosemary Leonard*	~~19,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***Femei celebre*** *Elen T. White*	~~17,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***Feng Shui în 10 lecţii simple*** *Jane Butler Biggs*	~~19,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***Ghidul caloriilor, carbohidraţilor şi colesterolului*** *Martha Schueneman*		19,90 lei
☐ ***Ghidul terapiilor complementare*** *C. Norman Shealy*	~~19,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***Indicele glicemic*** *Michel Montignac*	~~14,90 lei~~	9,90 lei
☐ ***Nutriţie şi biotratamente - vol. 1*** *Phillis A. Balch*	~~24,90 lei~~	14,90 lei
☐ ***Nutriţie şi biotratamente - vol. 2*** *Phillis A. Balch*	~~24,90 lei~~	14,90 lei
☐ ***Nutriţie şi biotratamente - vol. 3*** *Phillis A. Balch*	~~24,90 lei~~	14,90 lei
☐ ***Nutriţie şi biotratamente - vol. 4*** *Phillis A. Balch*	~~24,90 lei~~	14,90 lei
☐ ***Trei motive*** *Gabriela Vrânceanu Firea*		9,90 lei
☐ ***Teste Pshihologice*** *Gilles D 'Ambra*	~~14,90 lei~~	9,90 lei

EXPEDITOR:

Persoane juridice:

Instituţie.....

Persoană de contact.....

Tel/Fax.....

CUI.....

Nr. Registrul Comerţului J.....

Cod IBAN.....

Banca.....

Persoane fizice:

Nume.....

Prenume

CNP.....

Telefon.....

E-mail.....

☐ Doresc să primesc informaţii despre oferta Litera

Adresa de livrare:

☐ Instituţie ☐ Adresă privată

Strada.....

Nr.....Bl.....Sc.....Et.....Ap.....

Localitate.....

Judeţ/Sector.....

Cod poştal.....

Interval orar pentru livrarea prin curier.....

Ofertă în limita stocului disponibil

LITERA®

CR
CORESPONDENŢĂ
RĂSPUNS
Se taxează la
destinaţie

DESTINATAR:
EDITURA LITERA
O.P. 53, C.P. 212,
Sector 4, BUCUREŞTI

Modalităţi de livrare:

1. Prin poştă sau curier, livrarea este *gratuită*, dacă valoarea facturii depăşeşte 30 de lei.
2. Prin poştă, livrarea se taxează cu 5 lei, dacă valoarea facturii este mai mică de 30 de lei.
3. Prin curier, livrarea se taxează cu 10 lei, dacă valoarea facturii este mai mică de 30 de lei.

Modalităţi de plată:

1. Ramburs, la livrarea prin poştă.
2. Prin bancă, în avans, în contul:
 RO18 BREL 0002 0000 1551 0100
 deschis la Libra Bank-Sucursala Băneasa

Modalităţi de comandă:

0752 LITERA (0752.548372)
031.425.16.19
031.425.16.20
@ comenzi@litera.ro
Completaţi cu majuscule rubrica EXPEDITOR.
Introduceţi talonul de comandă în cutia poştală.

www.litera.ro

1 MONTIGNAC FMI 1-67 c 2/11/10 5:33 PM Page 2